

Año I * Barcelona, Septiembre de 1933 * Núm. 3

MAGNANIMIDAD

Date a todo el mundo, date sin rodeos;
Piedad y largueza sean tus trofeos;
Producir belleza sean tus deseos;
Tus afanes sean contento irradiar.

Prometimos en el número anterior de MACROCOSMO, comentar la segunda estrofa de la hermosa y espiritualizada poesía, que con el nombre que encabeza esta pobre editorial, se recitó en la fiesta que se celebró en el Cenáculo, en 1.º de enero del corriente año, y en cumplimiento de lo prometido, vamos un algo a continuar.

«Date a todo el mundo, date sin rodeos». Para comprender el hondo y completo significado de este sublime renglón, precisa haber estudiado y un algo haber comprendido cómo vivió la vida de la carne, nuestro amado Jesús. Darse a todo el mundo y por completo, sin rodeos, equivale a desear ser víctima de todas las incomprensiones, de todos los desamores, de todas las imperfecciones que cada uno de los hermanos con quienes nos tengamos que relacionar, tenga para dar. Equivale a tener, pues, los suficientes conocimientos espíritas útiles para animando carne propia, saber por los demás padecer y además absolver. Equivale, por consiguiente, a haber alcanzado aquel grado de resignación que permite esperar, descontar, y, aún desear, por saber cómo haya que progresar, que las debilidades, las leyes groseras no vencidas de todos los demás, se vengan en nosotros a cebar. Entonces, cuando se alcance grado tal espiritual, el hombre o la mujer, podrá cumplir con gran sencillez, y efectividad, el «Date a todo el mundo, date sin rodeos», que comentando vamos. ¡ Cuántos y cuántas por la tierra están, que por frecuentar el campo llamado espiritista, y en él escuchar estudiar o discursear o escribir, se figuran que en realidad de verdad, se dan a todos sin rodeos. Pero, ¡ ay ! que a poco que los queramos estudiar asoma la triste trama de los rodeos que suelen tanto y tanto practicar. Ello nos demuestra que no basta la teoría espírita, para que el alma pueda

como necesita progresar, pues si bien la teoría es necesaria ya que nos conduce al convencimiento y éste a su vez a la acción, solamente los que en ella perseveran y en este perseverar se saben ver siempre imperfectos todavía, son los que aceptamos que en verdad sus almas progreso pueden alcanzar. Al llegar aquí sólo añadiremos que todos quieran buscarse hasta encontrarse, en lo que hoy son capaces de hacer, en lo de darse a todos sin rodeos, que todos tenemos la voz de la conciencia que para estas búsquedas sirve a maravilla sin podernos engañar, y sabrá lo que le falta para en verdad ante Dios, a todos saberse sin rodeos dar. Por lo que respecta a nosotros, estamos seguros de no equivocarnos al afirmar que en nuestro querido Cenáculo, no hay uno solo de sus factores componentes con carne propia, que todavía a todos y sin rodeos nos sepamos dar.

«Piedad y largueza sean tus trofeos»: Para poder obtener tales trofeos, ¿qué será menester que esté ya en nosotros? Esencialmente el amor, pues por conocimientos espíritas que tengamos, si el amor no sentimos hacia nuestros semejantes, no brotará la piedad en nosotros, y no pudiendo ella brotar, mal nos podrá conducir a sentir la necesidad de practicar la largueza. No ignoramos que forman legión por la tierra, los seres que fingen practicar ambas cosas, pero por ellos, ¡pobres hermanos queridos! lo sentimos, pues mucho peor es obrar mal, farisaicamente, que no obrar. Aunque «en todas partes cuecen habas», no es menos cierto que en el campo católico, lleno, infestado de los llamados roperos, pan de san fulano, sopa de santa menguana, y así escribiríamos varias horas seguidas de títulos fingidores de la piedad y largueza católicas, es en donde más se finge por tal motivo, y en el campo en donde desfilan, en más de un sentido, los millones de pesetas, aparentando que se trata de practicar la largueza y la piedad. Sin embargo, la obra ante Dios no brilla en parte alguna, sean cuales sean las apariencias que se hayan podido utilizar. Es un secreto a voces, por ejemplo, el saber los numerosos millones de pesetas que la mayoría de obispos de esta ciudad han dejado (por fuerza) al desencarnar, y si bien no ignoramos que uno hubo que se llamó Urquinaona, que pobre murió y aún se empeñó, por practicar la largueza que le inspiraba de continuo su pura y gran piedad, tampoco dejamos de saber la diferencia que existe entre la excepción y la regla general.

Cuanto a la piedad y largueza que se practica en el campo espírita es casi nula, y todavía la que se practica, la mayoría de la misma no se practica ante Dios, pues a pesar de no ignorar la afirmación cristiana pintada entre otras en los muros del Cenáculo, por lo que a nosotros pueda respetar, de no guardes en tu bolsa un dinero, mientras veas a tu prójimo padecer hambre y sed, y aquella otra afirmación de Jesús también de que jamás se entere la diestra del bien que pueda realizar la siniestra y viceversa, es lo más exacto que cada uno verifica... lo que solamente es capaz de realizar por lo de la largueza y la piedad, y, como sea que para que podamos ostentar ante Dios los frutos de la práctica de tales virtudes, y por tanto ser en verdad trofeos nuestros alcanzados ya, es indefectible el bien y exactamente practicar, he aquí por lo que terminamos este nuestro pobre comentario, diciendo que a todos, y a cada uno en su grado, mucho nos falta todavía para bien practicar.

«Producir belleza sean tus deseos»: Si estudiamos este renglón de la estrofa sólo epidermáticamente, bien nos podrá parecer que la cosa no es muy difícil, y además que no se trata de ningún punto verdaderamente capital, pero si preferimos ahincar el escalpelo en plan de investigación, entonces nos iremos dando cuenta, que no solamente resulta muy difícil el conseguirlo, sino que lo resulta mucho ya el sentir tales deseos.

Afortunadamente nuestra hermana humanidad, es aquel arsenal inagotable que nos permite bien estudiar, cuando al hacerlo no nos quedamos y envolvemos en la ley de murmurar o criticar. Si en la humanidad nos paramos pues, para encontrar la solución, pronto el que sea observador y estudioso podrá encontrar en la actuación de cada uno, en su manera de hablar, de gesticular, de andar, de comer, beber, y sobre todo de amar, si están ya en el sujeto estudiado, los deseos de producir belleza; y de ser así, el grado que en tal desear en la práctica ha podido conquistar. El sér en la carne que posee ya esta aspiración, y que un algo ha conseguido hacer a la forma dócil para expresar el deseo de producir belleza, en todos los actos de su vivir la Vida, se desprende una belleza que nos atrae y cautiva, y nos hace, aún sin saber

el porqué muchos, desear su compañía, su trato, que nos hable, que ante nosotros accione, y muy sobre todo que nos ame y un algo nos lo quiera decir y demostrar. Cuando tenemos la suerte de por la tierra encontrar un sér así, deseoso de producir belleza, y, como añadimos un algo nos ama y nos lo quiere demostrar, se necesita estar todavía muy endurecido el sér o la forma animada, para a Dios no dar gracias y procurar no perder tal puro goce que Dios nos quiso acercar. Aquí también, como en todo lo que se trate de vivir bien la Vida, se podrá aplicar aquello del Mártir, de, «por el fruto los conoceréis», pero cuántos y cuántas son las que a pesar de haber encontrado un sér así, acaban por merecerse que el tal sér, precisamente en gesto delicado y bello de gran amador, sepa enmudecer y dejar de demostrar a pesar de amar ante Dios con idéntica cantidad, calidad e intensidad. De desear es pues que todos sepamos ir estudiando en los que nos rodeen, la belleza que pueda lo ajeno producir, para irse graduando uno mismo en el deseo primero y en la práctica después, de belleza producir.

«Tus afanes sean contento irradiar»: Al llegar al cuarto y último renglón, parece sino que esté ya agotado el tema con los conceptos que ha habido la necesidad de estudiar para los renglones anteriores, y todos encaminados a la Vida bien vivir. Sin embargo, a fuer de sinceros debemos afirmar, que aparte el gran valor espiritual que encierra el contenido del renglón, nos viene también a demostrar, las múltiples facetas que es necesario saber el hombre y la mujer, y muy sobre todo, condición imprescindible para progresar, saber y poder (por querer), practicar.

Así empezaremos por preguntar a todos nuestros queridos hermanos lectores: ¿Podéis aceptar que es tarea muy fácil, contento irradiar? Veámoslo un algo: Todos hemos de practicar la vida de relación más o menos, y en ella recibimos, ya al entrar en contacto las auras que cada uno radiamos de por sí, un contento, una indiferencia o un descontento o malestar. Desde luego que lo que acabamos de afirmar, lo experimentará concientemente y con más facilidad un sensitivo, que un ultramaterializado, pero aunque el último por su triste grado y por la falta de conocimientos adecuados, no se sabrá dar cuenta de la sensación, su actuar nos dirá claramente adónde y con quién encuentra contentamiento, que en estos casos será con aquel o aquellos similares por ley de afinidad.

Pero como nosotros aceptamos que la esencia más pura que encierra el renglón no es esa, sino muy otra y más elevada, he aquí el porqué hemos expuesto el conocimiento anterior saliendo al encuentro de posibles objeciones aunque mentales puedan ser, y pasemos ahora a ocuparnos de lo más esencial. A nuestro ínfimo entender quiere significar el renglón, que los afanes que se han de sentir de irradiar contento, ha de ser para que lo sientan *todos* los que con nosotros se tengan o quieran relacionar, sea cualquiera el grado de conciencia o inconciencia, y por tanto el grado alcanzado de materialidad o espiritualidad. Y aquí empieza lo verdaderamente ultra difícil para la inmensísima mayoría de los encarnados de este inmundo mundo. Y la cosa es natural, se trata de un mundo expiatorio, pasional, mundo muy bien calificado por varios seres del espacio, en el Cenáculo, de manicomio interminable, inagotable hospital y presidio en general. Teniendo pues que vivir la Vida en un medio ambiente tal, y a través del mismo hallar progreso, resulta a nuestro entender clarísimo, que solamente cuando el alma encarnada ha alcanzado, por lo menos una parte de práctica de un sexto grado de espiritualidad terráquea, contento a casi todos podrá irradiar, y que únicamente cuando haya conseguido conquistar el séptimo en teoría y práctica, cuando ya el mundo y sus leyes todas magnéticas, eléctricas, elásticas, transparentes, y todas en todos sus grados, como así mismo, cuando ya las auras, flúidos, aromas y atmósferas del mundo y su campo astral vegetativo y de retención, no tengan para él secreto alguno y para el bien los sepa y pueda manejar, entonces podrá a todos, absolutamente a todos, contento irradiar, porque no vibrando ya en tal alma encarnada, ni en su forma de carne, ni en la astral, vibración alguna insana que la impida bien amar y proteger, y por otra su grado alcanzado la hará ya dueña de la ley de inmutabilidad, ley indispensable para a *todos* y *siempre* saber absolver y bien por mal recibido practicar; he aquí el porqué todos los seres que con él se relacionen, sea el que sea el grado grosero, o alcanzado sano, todos, absolutamente todos de él percibirán contentamiento, y henos ya llegados a encontrar todo lo que se necesita para poder ser en la propia

CONFERENCIAS PÚBLICAS NATURISTAS

desarrolladas en el Cenáculo "El Progreso del Alma", desde el 1.° del corriente año

Publicada ya la reseña de las anteriores hasta el mes de febrero, pasaremos hoy a recordar un algo las que se celebraron a cargo de los médicos naturistas de ésta, señores Vintró y Sánchez.

El día 12, domingo, y a las siete de la tarde, ocupó la tribuna del Cenáculo el primero de dichos



Don J. Vintró, médico naturista

facultativos, el cual es presentado austeramente como acostumbra a verificarlo nuestro hermano presidente. Dice entre otras cosas que se trata de un médico estudioso y enterado, pues ha convivido los ambientes naturistas del extranjero, prácticamente. Advierte la costumbre del Cenáculo de a ningún conferenciante aplaudir con las manos, invita al conferenciante a dar la conferencia sentado, y acto seguido le concede la palabra.

Usa de ella el conferenciante, y luego de saludar al auditorio, pasa a desarrollor el tema anunciado, que lo constituía la influencia de la respiración en la psiquis del individuo. Con fácil y abundante verbo, discurre primeramente en definición del Naturismo en general, para ir a la afirmación de que respirar es vivir, y por lo tanto que el bien respirar es de importancia capital para bien conocer y practicar el Naturismo integral. La vida, dice, comienza al nacer el hombre con una inspiración, y termina con una expiración. Añade que se puede pasar en lo relativo, mucho tiempo, sin comer o sin beber, pero no se puede pasar muchos minutos sin respirar, y a pesar de tener tal capital importancia el respirar, son raros los mortales que saben respirar. Describe el funcionamiento completo del aparato respiratorio, y explica cómo por el respirar deficiente, el aire no penetra en los vértices pulmonares y se desarrolla la terrible tuberculosis pulmonar. Describe y demuestra cómo el salvaje y el animal respiran mucho mejor que el hombre, y afirma que una generación que respirase bien, ahorraría el 90 por 100 de las enfermedades. Pasa a tratar del plan esotérico y exotérico de Ramacharaca; describe a continuación el enlace de los aparatos respiratorio y circulatorio, para llegar a explicar cómo por virtud de tal enlazado funcionamiento, se lava la sangre en los pulmones. Encomia la necesidad de respirar aire puro, ya que cuando ocurre seguidamente lo contrario sobreviene indefectiblemente la muerte física. Afirma que el individuo que no respira bien es un enfermo, mientras que aquel que bien respira habrá de ser un cuerpo sano. Diserta en acertadas consideraciones demostrativas de que los que bien respiran, son los únicos que están en condiciones para bien resistir los sufrimientos morales.

Pasa a describir con todo detalle la teoría esoterica y exotérica de los indús en la práctica de la cual realizan concientemente de continuo, el acumular en el organismo aquella fuerza vital inmanente

---

carne, la cristalización de «tus afanes sean contento irradiar».

¿Continuaremos en el número próximo estudiando un algo la tercera estrofa de tan espiritualizada poesía, Magnanimidad? Bien pudiera ser.

Terminamos hoy aquí nuestra pobre labor, deseando a todos nuestros lectores, lo mismo que deseamos para nosotros, quizá por más necesitados, o sea que Dios nos asista, para que en la presente encarnación nos podamos aproximar lo más posible a la práctica de las esencias que hoy acabamos un algo de analizar.

LA REDACCIÓN

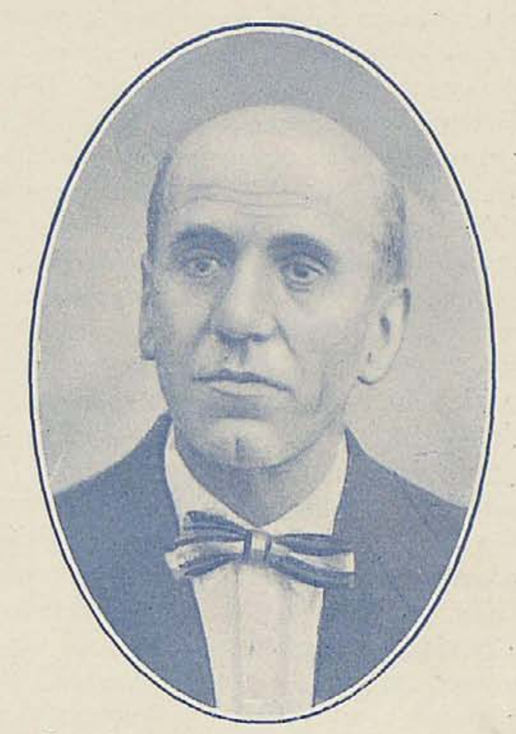
en lo creado, que ellos llaman prana. Describe también la diferencia que media del prana al ego, pues al morir, el primero se reintegra al todo, y el ego continua inmortal. Extensamente describe el sistema nervioso, como también el cerebro medular, y la influencia del gran simpático en los movimientos involuntarios; trata del plexo solar, y recuerda cómo los boxeadores buscan siempre dar en él para vencer al adversario. Distingue detalladamente sobre los resultados de respirar por la nariz como es debido, o por la boca como respira casi todo el mundo; detalla el respirar de día y de noche, en la cual hay que respirar siempre aire corriente. Aconseja a las madres que vigilen y cuiden el respirar de sus pequeñuelos. Aconseja que se verifiquen aspiraciones de agua por las narices y se devuelva por la garganta, y que se respire fuerte por las narices, apretando con los dedos fuertemente una de las fosas nasales respectivamente, para así evitar toda deficiencia en la normal respiración. A continuación describe una a una todas las formas de la respiración yogui, alta, media baja, profunda, rítmica, purificadora, etc., las cuales una a una va realizando ante el auditorio prácticamente, quitándose la americana y el chaleco para que mejor puedan apreciarse estas prácticas. En la imposibilidad de detallar, por falta de espacio, todas las modalidades respiratorias que en teoría razonó y en práctica realizó en bien de los presentes, nos limitaremos a afirmar sencillamente que demostró un dominio absoluto en ambos puntos también, de su notable conferencia. También trató del ritmo con todo detalle demostrativo y anécdotas confirmatorias de sus asertos que detalla a continuación. Trata de la cura a distancia del paciente, utilizando el medio de mandarle prana a distancia, habiendo previamente formado la imagen del paciente que se quiere curar. Habla de la auto-cura, la que describe también con todo detalle y claridad, como también de la gran influencia que el bien respirar ejerce en el retardar la degeneración de las glándulas genésicas, etc.

Al terminar su importante conferencia, no cosechó aplauso ninguno el conferenciante, como en el Cenáculo se acostumbra, pero la expresión de los rostros y los comentarios de a continuación, fueron algo demostrativo de la profunda impresión que en el auditorio causó su facultativa disertación.

Unas frases de nuestro hermano presidente, para agradecer a todos en general la asistencia a tal cultural acto, y en particular al conferenciante, coronó aquella sesión de la que guardamos grato recuerdo cuantos a la misma tuvimos la suerte de poder asistir.

* * *

El día 19 del propio mes de febrero, domingo también, y a la misma hora de las siete de la noche que la conferencia anterior, ocupó la tribuna del Cenáculo, el médico naturista de esta ciudad, don Carmelo Sánchez.



Don Carmelo Sánchez, médico naturista

Previa presentación, por la presidencia, del conferenciante, el que dice haber residido varios años en el extranjero, y conocido, estudiado y practicado el Naturismo que se practica allí, y haber advertido como hace siempre, lo de los aplausos, y haber un algo aclarado la especial manera nuestra del Naturismo sentir y practicar, concede la palabra al conferenciante para desarrollar el tema previamente anunciado en la prensa local.

Comienza su disertación el orador, saludando a todos los presentes, y acto seguido se extiende en consideraciones muy atinadas, sobre lo que ocurre con el aprecio que en general se tiene de que los naturistas son unos salvajes o cosa así. Tam-

bién describe el sin fin de errores que comete el hombre por lo que conviene decir verdad, mucha verdad. Compara y razona al Naturismo, con la circulación. Afirma que el hombre come mucho, demasiado, y malos alimentos. El hombre no se mueve lo bastante, describiendo a continuación la influencia de las profesiones en la salud del individuo. Trata de la piel y de sus importantes funciones, para terminar afirmando que el hombre no la lava por lo general, ni la somete a la influencia directa de la luz, aire y sol. Demuestra con todo detalle que el hombre piensa muy mal. Describe al Naturismo verdadero, que nos enseña a practicar el verdadero ejercicio, rechazar los vestidos, por eliminación. Afirma que el Naturismo realiza el cultivo humano en toda su integridad. Con él se pueden curar todas las enfermedades. Dice, que hoy se hace Naturismo en todas partes, pero muy falseado. Un hombre, afirma, toma un baño de sol, y a continuación se toma un aperitivo; da un paseo higiénico y a continuación se come unos pasteles, y por este orden, va describiendo numerosos casos demostrativos de su afirmación. También describe cómo los padres enfundan a sus hijos en sendas bufandas, y así consiguen criarlos enfermizos, sin poder dormir jamás con normalidad. Hay, añade, quienes se figuran que el Naturismo es cosa para los atletas solamente, cuando es precisamente todo lo contrario pues no tiene límite, ya que afecta a todos por igual para beneficiarles y darles salud. El Naturismo es, dice, categóricamente, un medio racional de vivir. Describe la exposición de Dresden, en la que se quiere demostrar que se cura el cáncer por corrientes de alta frecuencia y radium, mientras que las estadísticas demuestran que mueren al año por cáncer, unos 80.000 cuerpos. Alude a los fantásticos anuncios de los periódicos que curan el cáncer con plantas tropicales, y sin embargo, todavía nadie ha podido cobrar el premio de cinco millones de dólares que hay ofrecido para quien pueda demostrar que en realidad cura tal enfermedad. Cree que sería mejor decir que el Naturismo puede evitar esta enfermedad, y hacer menos dolorosas las enfermedades. Pasa a describir la falta de vida y de medios higiénicos alcanzados, recomienda se fomente por medio de la propaganda para irlos acostumbrando, y si a pesar de ello los pacientes no quieren hacer lo aconsejado, dejarlos en libertad para que busquen otro medio que acepten sea mejor. Dice son muchos los que entran en el Naturismo porque se han curado en él sus familiares, y muchísimos para quemar en su seno el último cartucho. Declara que el naturista no nace, se hace, por el medio ambiente. Trata extensamente de los sistemas curativos naturales empleados en Alemania, y describe los baños de lluvia y de nieve para obtener el endurecimiento del organismo. Habla de los baños sostenidos por el Ayuntamiento de Munich. Detalla también un enorme edificio, con no menos enorme piscina en la que se bañan a millares personas de ambos sexos. Habla de los baños de vapor, de lluvia finísima, de barro; describe los baños para perros, en los que los lavan, enjabonan, secan y estufan. Trata de gimnasia acuática, y afirma que por el conjunto de todas las prácticas naturales, se moralizan los pueblos y disminuye la criminalidad, y los enfermos en los hospitales. Con relación a Barcelona, dice, que si bien cuenta con el mar y algunas piscinas, faltan todavía instalar en la misma muchas instalaciones de baños de vapor, de agua caliente, ducha fría, envoltura y reposo. Aclara que los baños de vapor no sustituyen a los de aire caliente. También faltan en Barcelona duchas para la clase obrera. En Alemania, describe, sale el obrero de su labor muy sucio, pero regresa a su hogar completamente limpio, pues por 10 céntimos se toma una ducha fría o caliente, con jabón y toalla; dice, que para el trabajo el obrero alemán gasta siempre el traje especial, pero al salir se lo cambia y sale limpio completamente a la calle. Analiza los baños turcos con cámaras de sudación de 40, 60 u 80 grados de calor según necesidad.

Al llegar aquí discurre por dietética y demuestra en cantidad y calidad lo que hay que ingerir o no para actuar dentro de un Naturismo racional. Pasa a describir un caso de curación muy notable en un médico español afectado de cólico hepático gravísimo; tanto lo era que sus compañeros de carrera alópata solamente sabían ya aconsejarle el operar, que rechazó. Se decidió a tomar los baños de Carsbalt, y obtuvo algún alivio, volviéndose a España, pasando a residir al pueblo de Argentona, en Cataluña, en el cual ejerció su profesión. En cuyas circunstancias le repitieron los ataques, y luego de la inútil y perjudicial aplicación del pontopón y demás tóxicos

analgésicos, sólo le supieron aconsejar sus compañeros otra vez la operación, que de nuevo rechazó, por lo que los médicos se retiraron. A los tres meses, por fin, aquel paciente se decidió por la operación, y se personó en la clínica La Alianza de ésta, en donde el médico director de la misma diagnosticó el caso de muy grave y aconsejó la operación, pero sin garantizar ningún favorable resultado. Ante tal diagnóstico, se volvió a su casa y acordándose de las curas que por naturismo había visto en Alemania, se puso él mismo en tratamiento y antes de un año se curó. A continuación detalla que, ya curado, el médico en cuestión se encontró con el médico director de La Alianza, en una consulta en un caso de tifus muy grave, quedándose el médico aquel viendo visiones al ver a su compañero curado, y sin operación ni alopatía. El conferenciante añadió categóricamente que el tal médico enfermo fué el mismo que terminaba en aquel instante de darles su conferencia

También en esta conferencia lamentamos no poderla detallar más, por los mismos motivos que la anterior, pero para refrescar la memoria de los que asistimos a conferencias naturistas de envergadura tal, creemos basta con lo descrito ya.

Después de un breve parlamento presidencial sobre algunos extremos de la conferencia escuchada, y de hacer resaltar la buena labor por el conferenciante realizada, y de dar a todos gracias, y al conferenciante en particular, declaró conclusionada tan hermosa y cultural sesión.

EL TABACO

La cruzada de la ciencia contra el tabaco es antigua. Durante los siglos XVI y XVII, el tabaco fué perseguido severamente por numerosas ordenanzas reales, bulas pontificias y acuerdos sinodales; en Inglaterra, en Rusia, en Persia... también se prohibió su empleo, so pena de crueles castigos, y Amurates, sultán de Turquía, mandó que a cuantos fuesen sorprendidos en el flagrante delito de fumar se les cortasen la nariz y las orejas.

¡En verdad que no comprendo el fanático amor que los pueblos rinden a esa planta hedionda, repugnante y antihigiénica, combatida por la ciencia y hasta maldita de la religión, y que sólo procura a sus fieles el desabrido pasatiempo de echar humo por las narices!

Nada recomendable contiene el humo, lo dijo la química, la ciencia rey, para quien no hay sombras ni secretos. Componen el humo del tabaco la colidina, substancia tóxica muy fuerte; la nicotina, el carbonato amónico, el óxido de carbónico y el ácido prúsico, con otros varios elementos destructores que determinan náuseas, vómitos, cefalalgias y turbaciones intestinales gravísimas. Además, ¿no está probado que la angina de pecho, ese terrible azote que mata repentinamente, como el aneurisma, proviene casi siempre del abuso del tabaco?

E. Z.

(De «Helios», de Valencia.)

LECTOR: Suscríbete a MACROCOSMO. *Si no quieres formar su colección, cuando la hayas leído regálalo a un amigo o conocido. Si no tienes a quien regalarlo, déjalo en un banco público o silla de alquiler, en el interior de un tranvía, tren o autobús. Debes querer que el bien que tú has recibido con su lectura, lo puedan recibir también los demás. Si tienes facilidad de hacer en tus amistades suscriptores, manda sus nombres y domicilios a esta Administración. Si un algo la generosidad está ya en ti, adquiere un paquete de* 10 *o de* 25 *ejemplares de* MACROCOSMO *y regálalo entre tus conocidos, amigos, compañeros de trabajo, etc. Así harás Naturismo personal y colectivo, ya que trabajarás para ti y también para tu hermana humanidad.*

Paquete de 10 *ejemplares,* 4 *pesetas. Id. de* 25 *id.,* 10 *pesetas.*



Comunicaciones parlantes obtenidas en la sesión celebrada en el Cenáculo "El Progreso del Alma", el día 13 de Abril de 1933 (Jueves Santo) a través del médium hermano B, y tomadas taquigráficamente

(Continuación)

Pobre alma amada! Esperaos. No es piedad lo que me falta; no me puedes molestar; te escucho, alma querida, alienta más y más; no tienes por qué agachar tu cerviz ante mí ni ante mi Padre. Tu labor en la tierra, hasta el momento presente, te lo puedo así afirmar, no te diré que es perfecta, pero ni una sola alma con carne te rodea, que te pueda ni igualar. Tu sed, no ignoro que es muy superior a la labor realizada, y así debe ser. Piensa que todos los vendavales que ha corrido tu nave, los que ahora está corriendo y los que tendrá todavía que correr, han de ser, fueron, serán pruebas inmensas que con el tiempo las habrás de bendecir; ni tú ni alma alguna conquistaréis la imprescindible herramienta, ley de la inmutabilidad en la carne, sin pasar por esas dolorosas pruebas que te irá facilitando tu hermana Humanidad. Es doloroso, lo sé; cuando se anima carne propia, los desengaños, las incomprensiones. Sé lo que es ser pastor y ver que te roban las ovejas, mas en verdad te digo, amado y minúsculo Pastor, por ahí, por ahí encontrarás premio.

Lo mismo si una aurora se te queda en rosario, que si una máxima en mínima llegase a ser, tú, querido y minúsculo pastor, debes continuar tu camino dentro del sendero pedregoso y doloroso que, a través de mí, te conducirá a Dios. Piensa que esos son episodios de ayer, que fueron en verdad y que hoy, en sus repercusiones, te han de hacer sufrir; endurécete tú, dice mi amor; ámalas, te den lo què te den, hagan lo que hagan y dejen de hacer lo que en bien de ellas mismas hoy ya podrían y deberían hacer. Ilumina, aconseja, platica, y, sobre todo, practica, dando el ejemplo, y luego, luego, haz como yo hice, ¿no me quieres imitar? Haz lo que yo os enseñé; déjalos a todos y a todas en completa libertad. Piensa que después del hoy viene el mañana; no quieras en el mañana ser tú quien tenga que llorar. Prefiere ser tú quien hoy tus lágrimas, por dentro o por fuera, ¿qué más da? — ante Dios y ante mí las vemos lo mismo, en verdad —, pues bien, seas quien las viertas a raudales. Deja que hoy rían, sonrían, malhablen los que otra cosa no te pueden dar, y si quieres estudiar luego un algo de ésta mi pobre verdad, te diré: envuélvelas con tu amor, pide a Dios para ellos y para hacerse así fuerte, acuérdate, acuérdate de cuando tú lo hacías peor.

No te falta humildad, y a la vez te falta, porque más debes conquistar, y a ello vas. No te falta inteligencia; la tienes de siglos, la tienes también, la necesaria, esta vez, para ocupar tu sitial; pero te digo, en verdad, robustécela de continuo y domínala siempre, pero no busques la

iluminación por la tierra, la tierra que aún te mereces pisar, la inteligencia, la sabiduría que tú necesitas, no te la podrá dar.

Cuando tu materia duerme, ya sabes lo demás, ¿verdad? Pero no lo saben las almas de tu rebaño; por eso haré que tus labios lo quieran pronunciar. Cuando tu cuerpo se entrega al descanso, bien sabes correr y recorrer; bien sabes buscar las cátedras de esos ámbitos siderales en donde se enseña la sabiduría, el amor y la verdad, en grados que en la Tierra hoy no tienen cabida práctica. Bien lo sabes, ¿verdad? Entonces allí, se te da para tu refuerzo; allí aprendes y absorbes para la conquista de esa ley terráquea de inmutabilidad. Entonces en alguna de ellas, bien sabes quien preside la cátedra, aunque no véis forma astral ninguna, bien sabéis el puntito brillante final, quien fué y quien es, ¿verdad? Absorbe un nombre que fué. Así... Ya está. Pues bien, ¿para qué más? ¿Qué te falta para triunfar? Poco, y mucho, te dice mi verdad. Estás en la última etapa de tu promesa terráquea. Sí, no siempre los apóstoles conseguís triunfar. Dijiste bien. Tiene muchas quiebras por la tierra el apostolado, pero esta vez aún no has fracasado; fuiste apóstol y apóstol, a la vez, vuelves a ser; aún no has fracasado. Mi amor te dice, en verdad, que si quieres escucharme, bien, que si quieres no fracasarás. No te he de dar ningún conocimiento nuevo; los tienes sobrados para poder triunfar.

Una parte, esa del físico...: piensa en la labor ruda y sostenida que sometes a tu físico y fácilmente comprenderás lo demás.

Otro punto no ignoras que es la artillería invisible que te dispara de continuo, buscando en lo que pueda herirte. Sírvete de la tuya y neutralizarás los proyectiles. No es ésto lo más peligroso para tí; lo más peligroso, eso es, lo más peligroso es no saberte inmutar. Ante todo, dales amor sin medida; ama más y más, mucho más; no te canses de amar, que cuando más ames, menos te amarán, pero ¿qué importa si sembrarás amor para el mañana? Acuérdate de mí, no dices siempre, y en algo lo practicas, ¿que me quieres imitar? ¿Sembré yo amor? ¿Qué recogí? ¿No encuentras natural que muchos, y de distintas maneras, también a ti te quieran crucificar? ¡Ay de ti, que encontrases otra cosa hoy en la tierra! ¡Ay de tí, que encontrases satisfacciones por doquier! ¡Ay de ti que la obra del Cenáculo fuese tranquila, sin luchas, sin trabajos, sin lágrimas que tener que derramar! ¡Ay de tí! No es de tu grado espirituar así.

Tú debes practicar espiritismo, en verdad, y por serlo has de encontrar lo que encontré yo, pero en el grado que tú hoy puedes resistir, como es natural. El amor de mi Padre, más no te habrá de dar.

No lo creas; estás de mí lejos y no lo estás. Todos estáis de mí lejos, y todos estáis de mí cerca, si lo queréis estar. No estáis cerca de mí los que hincáis las rodillas en el suelo o en reclinatorios, ante un altar, y me nombráis, aclamáis con rezos formulatorios, estáis muchísimo menos lejos de mí que los que así lo hacéis, los que espiritualmente, espíritamente, bien practicáis sin arrodillaros jamás. No quiero veros postrados de rodillas jamás ante mí, pues quiero que os sirváis de vuestros pies y piernas para andar, y en ese andar averiguéis las necesidades de vuestra hermana Humanidad, y en este averiguarlo, queredlas colmar y satisfacer, y en este colmar y satisfacer poned siempre aquel sano deseo que se apoya en Dios; en su divino amor y en querer únicamente lo que sea verdad. De mí estás muy cerca, y en muchas ocasiones, más, en muchas ocasiones, que no lo imaginas. Por cierto, en aquel instante eres de los que menos usas mi nom-



—El doctor me ha mandado que me bañe, y tengo que irme acostumbrando.

(De «Helios», de Valencia.)

bre, y me place, en verdad, pero eres de los escasos obreros de mi obra por la tierra, y ya es casi hora de que así fuera. Absorbe el nombre que fué.

La incredulidad es casi un fósil; te falta solo un poquito, dar el paso ya y tu incredulidad será cosa de museo. Alienta, en verdad. Así te quiero; así; así harás mejor tu obra, y más cantidad podrás amar y proteger. Así serás más obrero aventajado mío. Así jamás te podrán herir, jamás te podrás quejar ni detener en tu buen obrar.

Cosa extraña que tú no me pidieses para tus almas; te esperaba. Calma, calma y suavidad. ¿Crees acaso que no recibo sus vibraciones? ¿Crees acaso que no recibo petición tras petición? No conoces a tus almas. Bien está. Hermoso redil ante mi Padre, en verdad. Escucha lo que a alguna que otra les voy a decir:

Alma con cuerpo de varón, y por cierto no español: serénate con calma, la máxima que puedas en este instante tener; escucha unas frases mías por tu propio bien. Tu vida aventurera de esta vez debe ya terminar, si es tu voluntad. Tu solución, no esperes que Dios te la dé hecha, menos que te la dé yo. Tú, como todas las almas, tienes que trabajar, y en verdad te digo que esta vez no has venido por cierto a ser labrador. Amor a la Natura es de ley, es de mi ley; convivir con ella en lo posible, en plena libertad, es de mi ley, pero en verdad te digo, tu ley de esta vez es ley de trabajo y trabajo en la ciudad. Lo que más te repugna es lo que debes practicar. Cuando el alma en la carne tiene conocimientos adquiridos, que le marcan una aspiración superior, debe servirle de acicate, de punto de mira, de meta para por fin llegar, pero acuérdate de mí, ¿por qué yo lleve túnica, porque yo llevé manto, porque cubrí yo mi cuerpo, no ignorando que el traje natural es solo el verdadero? porque respeté la ley del César, de la época que vine a encarnar. Entonces dije, y ahora os repito a todos y te repito a tí: Dad a Dios lo que es de Dios, y al César lo que es del César. Lo que llamáis hoy civilización, con todas sus herejías y errores, suicida, vistiendo y envolviendo más y más a los cuerpos, y bien en absoluto no depende de tí el poder eso de un plumazo cambiar.

Debes, pues, practicar la ley del trabajo en plena física contrariedad, pero aprovechando las horas que te dejará en libertad tu trabajo entre paredes, para, por ley de compensación, buscar los principios vivificadores cárnicos, que dirían los hindúes, que te vengan a compensar de todas las acideces, de todas las asperezas atmosféricas que en la fábrica que tú sabes puedas absorber o padecer.

Allí fué tu sitio, allí lo podría todavía ser. El que se ensalza será humillado, dije; el que se humille ensalzado será. Te deseo que el refrescar la memoria sobre esta fracción de parábola te pueda servir y puedas acordarte que también dije: el que tenga oídos que oiga, el que tenga ojos que quiera bien ver. Dichoso el que por la tierra se sabe humillar. ¡Ay del orgulloso, ay del que espera que se humille el otro! ¡en el mañana cuánto le costará llorar! Así mi verdad te dice: humíllate, envuélvete en lo insano que tanto te hizo y te hace sufrir, y busca para los seres que a tu alrededor tiene y para el sustento de tu físico y del hogar que deberás reconstituir, busca lo que ganarás con el esfuerzo de tu físico, con el desgaste de tu inteligencia y con el desgaste en general físico y psíquico que como toda la Humanidad deberás aceptar.

No intentes, si te decides a seguir mi consejo, convencer a nadie allí; déjalos a cada uno en su verdad aceptada y suplica humildemente que la tuya te quieran respetar, pero nada más; mientras tengas que convivir en tu labor, sufre y produce, como sufren y producen los demás. Dichoso el que consciente sufre. Dichoso el que sabiendo cómo debe ser vivida la vida en superior terráqueo, se amolda a las circunstancias de este su viaje y sufre y expía, porque luego su mañana de no carne venidero le sonreirá.

Este es tu caso, Hermano; no le temas al humo de fábrica, no le temas a esa ley del qué dirán, dentro o fuera de la fábrica. No le temás más que en un estado, y es el de que tengas la suficiente fuerza para hacer todavía sostener en tu insólita actitud, que como ves es un in-pace, un callejón sin salida. ¿Qué esperas? ¿Cómo vas a encontrar otro trabajo que te guste más, en los millones de millones de seres que en el mundo tierra no tienen hoy trabajo por el mentido progreso del hombre de la tierra en su manía de inventar? Si eres extranjero en esta patria, ¿cómo quieres que te den a tí trabajo primero que a los

connaturales que no pueden trabajar? Abre los ojos a la realidad, a tu realidad, te digo en verdad; tu salvación será si quieres; tu perdición lo será igualmente si quieres que así acabe por tu existencia terminar. Te dí de mi amor, te dí de mi verdad, pero te dejo en absoluto en libertad.

¡Cuántas esperáis que me dirija a vosotras! ¡Cuántas pedís la individualización, y sin embargo, qué pocas, qué pocas seréis las que yo habré de tocar!

Antes de dirigirme a otra individualización, os doy a todas un recordatorio que dice así: acordaos de mis profecías en mis venidas anteriores y luego mentalmente controlad si os engañé; pues bien, ahora afirmaré otra vez una profecía que ya no es nueva entre vosotros: algunos que con carne propia me escucháis aquí, esta vez, si no os detenéis en vuestra marcha, en la venidera no me escucharéis, y, repito, quien tenga oídos que oiga, quien tenga ojos que se quiera bien ver. Varias sois las que así vais a la deriva, y en el mañana, cuando os deis cuenta que perdísteis esta nave, ¡qué grande será vuestra desesperación! En un porvenir no muy lejano para más de cuatro que con carne me escucháis, cual no será vuestro rechinar de dientes al ver que encontrásteis un pastor en la tierra en carne, que sólo contados lo teníais que encontrar, y no sólo no os cobijásteis en él sino que coadyuvásteis a derribarlo y denigrarlo, sino que le devolvísteis vuestro mal por el bien que recibisteis de él.

Daos cuenta que si de lo invisible viene el amor de mi Padre, de lo invisible vienen también otras presiones que en verdad os hacen violentar y malograr.

A tí, madre dolorida, te debo recordar que la muerte no existe, y ésto no lo ignoras. Entonces, si no lo ignoras, que la muerte no existe, porque el alma vive eternamente, ¿por qué lloras? ¿Por qué ese vibrar de continuo, hacia el hijo que fué? ¿Qué sacas con ello? Perjudicar a tu forma de mujer, detener tu progreso de alma y retardar la evolución de aquel sér. He aquí lo que haces, a pesar de tus conocimientos espíritas, que aquí, a este Cenáculo vienes a buscar. Tus desesperos no te los puede calmar ese pastor de carne; tus desesperos son hijos de tu mal obrar; frena, educa tu mentalidad. Ser madre, en la tierra es una misión que cumplir, es un camino de pagar deudas pretéritas, sirve para muchas cosas menos para una de las que tú lo haces servir, que es para obsesión luego de un desencarnar, queriendo atraer lo que no es ley.

Deja que el alma levante su vuelo y busque su progreso por doquier. No hay alma en lo creado que esté sola; Dios tiene para cada alma su individual protector. Entonces, ¿a qué lo distraes con tus vibras a cada instante? ¿Por qué lo atraes hacia tu regazo otra vez, si no pertenece ya al plano terráqueo? ¿Tan poco le amas que le quieres detener? Date cuenta, mujer; ser madre por la tierra es algo que muy pocas madres lo saben hacer; ser madre por la tierra no quiere decir ser el verdugo ni practicar la tiranía sobre los hijos, eso no es amor de Dios; no es maternidad. La madre debe ser madre siempre, pero cambiando la modalidad según las edades de los hijos en carne y según el estado, si pasan o no a carne animar. Las madres deben respetar de sus hijos la libertad cuando los hijos y las hijas ya no necesitan del regazo materno. La madre y el padre se deben al párvulo; no se deben al adulto; el adulto, hijo o hija, además de ser hijo e hija es su hermano o es su hermana, y cuando dejan el cuerpo primero los hijos que las madres, las madres deben dar gracias a Dios de que los hijos, sus almas, estén libertados de la cárcel que representa el mundo tierra.

(*Continuará.*)

Suscripción permanente pro sostenimiento MACROCOSMO

Suma anterior: 106'75 pesetas; J. C., 1; D., 1; P. C., 1; Gandi, 5! J. C., o'50; T. L., o'50; F. Ll., 15'50; J. D., 1; M. V., 1; F. E., 5; M. C., o'40; E., 1; P., o'25; P. R., o'50; Y. S., 1; H. H., 1; J. K., 1; J. M., o'50; Uno, 2; A M., 1; G., o'25; C. G., 1; P. P., o'50; J. A., 1; Floreta, o'25; Pecador, 10; Atomo, 1; J., 2; Suai, Suai, 25; M. G., 1; J. V., 3; C., o'20; D. E., o'50; ?, o'50; M., o'50; Fermín, 2; J. S., 5; M. G., 2; Total hasta 30 de septiembre, 198'60 pesetas.

COLABORANDO

Bien, hermano, escribe pues, y disponte a seguir valeroso contra todo y contra todos los que sean menester, para que MACROCOSMO prevalezca y dé a todos también, amor, luz y verdad, inclusο a todos aquellos tan numerosos todavía y tan diferentemente situados, que no la han de poder comprender. Bien sé que no ignoras que el Sol dirige sus rayos para todos los terrícolas, y sin embargo, son los menos los que saben recibirlos, gozarlos, y por lo tanto utilizarlos, para absorber de ellos vida en verdad. ¿Será culpa acaso del Sol que así suceda? Bien sabes que no; entonces, todos aquellos que todavía necesitan huir del astro-rey, para no enfermar, como afirman o piensan en su gran ignorancia, bien les podremos comparar a aquellos otros que ante los fulminantes rayos de MACROCOSMO necesitan abrir su respectiva *sombrilla o quita-sol*, según grado de resistencia y comprensión alcanzados. Los primeros huyen de quien le da vida de continuo, porque saben que no está a su alcance el evitar que el Sol destinado por Dios al núcleo de mundos en el que gravita la tierra, se aleje o deje de molestarles con sus rayos, y de aquí de esconderse e inventar tanto artefacto suicida para que no les dé el Sol; cuanto a los segundos, si tú, querido hermano, sabes cumplir con tu deber, como lo haces, ¡qué duda cabe que no les va a quedar otro remedio que sentirse cucaracha, los unos, y practicar el pataleo oculto los más?

Sé que no ignoras ciertos planos sombríos, ni ciertas amalgamas, ni ciertas tentaciones que se acercarán, pero sin embargo, te dicto para que hagas imprimir estos conceptos, para que hasta los ciegos vean, que estás y estamos al cabo de la calle, y que, a pesar de todo lo proyectado, MACROCOSMO va a seguir actuando de firme dando amor, luz y verdad.

Aquí puntualizo contigo, querido amanuense, para decirle al no menos querido catolicismo romano: Otra vez el Amor de Dios permite que a ti me dirija por tu bien. No importa que al parecer, lo verifique estérilmente, pero en verdad te puedo decir que en los siglos por venir te demostraré que no hubo por cierto tal esterilidad. No hace mucho te pregunté si con tu desaforada conducta lo que buscabas era que de ciertos edificios no quedase piedra sobre piedra antes de hora, y bien ves que no mal te vaticiné, pues los acontecimientos van marcando en la católica España, por cierto no muy gratamente para ti. También te hablé de ciertas parodias de incendios de determinados edificios, parodias encaminadas a cierto fin, pero que como has podido comprobar, te ha dado un resultado el procedimiento bien distinto del que tú te imaginabas cosechar. Pues bien, hoy te añado: juegas con fuego, y quien con fuego juega, lo más lógico ha de ser que se llegue a quemar... Date cuenta que los tiempos cambian y se acercan para ti, acuérdate que en el Cenáculo editor de la revista que tanto odias ya, y te propones destruir, quien más que yo ya sabe y puede amarte, por tu propio bien te lo ha advertido ya más de una vez. ¿Es que te has vuelto sordo y ciego por completo, y por propia voluntad? ¡Ah!, pues luego no te quejes ni desesperes al chocar con los propios obstáculos que te empeñas en crear. Tu poder temporal bien ves que se va desmoronando por demás, tus dogmas van ya siendo cosa trasnochada que no convence ya a nadie que sepa por propia cuenta pensar; date, pues, cuenta que ya es la hora, si quieres sostenerte un algo más, de que tengas el valor de organizar un concilio más, y en él modificar lo fósil ya, pues de así no hacerlo, llegará el momento de que los seminarios se queden vacíos ante el convencimiento que los estudios que en ellos se dan son caducos e ineficaces para poder conducir y manejar como antes lo hacías a la hermana humanidad. Solamente modernizándote aparentemente podrás ir tirando un algo más, pero de empeñarte como lo haces en querer que el Progreso universal deje de serlo para complacerte a ti, es lo mismo que pretender mandar a Dios. Y no es porque te falte atrevimiento ni osadía para así obrar, pero sí es sencillamente que en el Nombre de un Dios sabes y puedes en los siglos prevaricar, farisear y tus arcas de oro llenar, pero detener la marcha del único Progreso verdadero que es el del alma, esto, mi muy querido catolicismo romano, ni lo has conseguido en realidad nunca, ni lo conseguirás jamás. Detente, pues, a estudiar ya por fin mejor, te dice mi pobre amor, que quien tanto y tanto quiere destruir sólo consigue al final su propia y cruenta destrucción. Te

habla quien cruzó por tu órbita en los siglos infinidad de veces y en tus prácticas inquisitoriales se envolvió; quien por lo mismo te compadece y ama, porque sabe lo que te aguarda padecer cuando por fin te quieras detener y vivir ya mejor, ante Dios, en realidad. Si la obra del gran traidor, como le llamas, hoy te exaspera por la tierra, piensa que su presente será vuestro mañana, como tu mísera y triste realidad, marca su tenebroso ayer. Ningún mal os desea, os digo en verdad, y si funda y tremola hoy MACROCOSMO, repartiendo a todos y por varios caminos y sistemas a la vez, amor, luz y verdad, es precisamente porque os ama y quisiera ayudaros en vuestro despertar. En nada os teme, a pesar de conoceros también como yo, pero no es ningún secreto su valor a pesar de su humildad, es sencillamente que en Dios por fin se afianza, en vez de en su nombre hacer víctima a su hermana humanidad. El pues te marca el camino, deja ya de perseguirlo como sabes y detente a estudiarlo primero, para seguirlo después, que camino en verdad de Progreso sólo hay uno, y a tu alcance está. Catolicismo romano, detente en tu mal obrar, no seas suicida y quieras a la verdad una y única despertar. ¿Nada te dicen tus fracasos en el bochinche como le nombras en tu decir, al Cenáculo amado, que ya tanto se esfuerza en aprender y a la vez enseñar a bien vivir? ¿No comprendes que tu fracaso para evitar la salida de MACROCOSMO ha sido capital? ¿No ves claramente que hay quién la defiende y protege que puede mucho, pero mucho más que tú? Entonces, ¿qué esperas ya? Aquí termino por hoy de darte de mi amor y mi experiencia, pero te advierto que precisamente porque amor tengo que darte, no te perderé de vista, y lo mismo en la carne que fuera de ella, siempre habré de ser, aquella que tanto os amó y se llamó

AMALIA DOMINGO SOLER

Por el médium escribiente del Cenáculo, hermano B.

No guardes en tu bolsa un dinero mientras veas a tu prójimo padecer hambre o sed.

JESÚS

LECTOR:

Nuestra revista no es una revista literaria ni una enciclopedia, pero sí una revista cultural y filosófica y aparte natural porque las leyes que nos hemos propuesto estudiar y divulgar al mundo entero, si es preciso, son naturales, pues sus leyes están siempre en contacto con nosotros, seres naturales también, y he dicho filosófica, porque el hombre para saber de dónde viene y a dónde va, es necesario que reflexione, que sondee para investigar los problemas que a las futuras humanidades también les vendrán a preocupar. En los tiempos pretéritos las humanidades también han creído en un Ser superior a ellos, pero todo dogmas, todo falso, pues al Dios verdadero no lo han sabido hallar: al Dios verdadero no han sabido estudiar; que no está en las sinagogas, ni en los templos, sino en el templo de una alma que sea todo amor. Dios está en el templo de las verdades que os hablen de ver a todo átomo de ser viviente, una chispa divina de Dios, y como Dios es vida, como Dios es amor, personificaos en Dios y hallaréis a El y a su Obra y a su religión. He dicho religión, pero religión sin fanáticos, sin oratorias, sin misticismos, y sin obsesión; religión elevada al culto del amor por el amor mismo; y al principio he dicho naturales también, porque emanan de la naturaleza. ¿Todo átomo de vida no es natural? ¿Pues por qué llamar fenómenos, sino leyes naturales? El hombre, con su orgullo, todo lo que no ha podido comprender no lo ha aceptado como natural, y ha puesto el nombre de fenómenos, pues el fenómeno no existe, lector, sino leyes perfectas, eternas, que evolucionan como nosotros, pues las leyes naturales que nos referimos son leyes que nos enlazan, que las vivimos sin darnos cuenta, son leyes eternas, que el hombre pensando ser titán, es pigmeo, puesto que las vive y no se da cuenta de ellas. Todo átomo de vida está unido, todo late al unísono, y si esta fuerza dejara de existir sería sumergirse en la nada; pero esta fuerza centrífuga que une a los mundos entre sí no dejará de existir ni de latir, porque Dios la protege, la sostiene y la alienta. Esta fuerza centrífuga que une a los mundos, a las unidades, a los cosmos y a las moléculas, es el amor, y el amor es vida, es fuente de lo crea-



¡¡¡POLÉMICAS, NO!!!

Este es el grito que se escampa de mi pobre alma, dirigido a todos aquellos que más o menos actúan en el campo de nuestro amado Naturismo.

Perdonádmelo todos, en gracia al anhelo que experimento que los que se llaman ya naturistas, y que en realidad otra cosa no son todavía que aspirantes a llegarlo a ser, como la pobre Máxima es, se puedan ir mejorando en sus flaquezas, como Máxima en las suyas, para así llegar a ser todos, lo que deberemos ser.

Máxima no puede olvidar que Jesus, que fué un verdadero naturista, pese a la cárnica forma que lo presenta la casta sacerdotal que lo hizo crucificar, dijo bien naturalmente, que tirase la primera piedra aquel o aquella que estuviese limpio de pecado... y todos los apedreadores cesaron de piedras tirar. Y ante tan convincente argumento envolviéndose Máxima, se dirige a todos los contendientes para amorosamente decirles a los unos: Daos cuenta que la vanidad y sed de lucro material, a nada práctico os podrá conducir, ni aún aceptando como todavía vosotros sólo podéis aceptar que la vida termina en la tumba. Daos cuenta que cuando envolviéndoos en la estéril vanidad terráquea, os abrigáis en títulos más o menos americanos, para luego esgrimirlos y explotarlos en sitio o nación en donde válidos no son para cobrar a su amparo, sólo conseguís crearos la antipatía, la burla, el desprecio, la gran murmuración de todos aquellos que ven clarísima vuestra realidad, porque libres sus mentes de todo fanatismo para vuestras pretendidas científicas invenciones, ven sólo lo que en realidad hay en vosotros de vanidosos mercaderes, y no habiendo alcanzado la inmensa mayoría de ellos todavía aquella esencia de Jesús que permite absolver acordándose de las propias debilidades que a los demás concientes o inconcientes hacemos a todos padecer, se lanzan a aquellas campañas que estiman purificadoras, anunciando al efecto vuestras aventuras america-

---

do para que todos sus átomos puedan vivir; pues estas son las leyes, lector querido, que te conviene estudiar. Sondea, no te entretengas con anaforismos, sino con enseñanzas verdaderas que te revelen tu presente, tu pasado y tu porvenir. Nosotros no nos entretendremos en prácticas tildadas de grandes ciencias ocultas; todo lo nuestro es exponer al lector delante de los ojos del mundo entero, las grandes filosofías que nos atan eternamente con el Creador. Nada de aparatos químicos ni mecánicos existen para estudiar ni un átomo de nuestra filosofía, sino pruebas tangibles ante el lector, pues nuestra filosofía está compuesta con gérmenes vivificadores de amor a la humanidad.

COLABORADORES DEL ESPACIO

Por la médium escribiente del Cenáculo, hermana C.

mas o no, dar a todos conocer, y al llegar aquí, la pobre Máxima se detiene, para que no creáis que siente hacia vosotros deseos también de quereros juzgar y castigar. Solamente pues, añade lo siguiente con amor: Veo en vosotros, dentro de mi ideología aceptada por estudio y debida comprobación, a mis hermanos en Dios, y cada uno en su grado de evolución alcanzado, que es el que bien claramente se marca en cada individualización (por el fruto los conoceréis, Jesús) y por ello ver en todos vosotros, veo claramente aquel fruto que hoy dáis y podréis dar, y como sé que cuanto más se os quiera juzgar y castigar, menos se habrá de conseguir que en algo os modifiquéis, ya que aceptáis por muy superior a la de los demás, vuestra verdad, aprecio, ciencia, sistema, etc., que habéis alcanzado, que es la que fomentáis, propagáis, explotáis y a poder haríais prevalecer, es por lo que prefiero deciros solamente, estudiar, mentalizar, elevad lo que podáis el pensamiento a fin de poder aceptar por lo menos que ha de existir un Creador, pues no termina todo en la Naturaleza de este pobre mundo, ya que a ella y a todas las de los incontables mundos que gravitan en Macrocosmo los ha de haber creado alguien; a ello os invito fraternalmente, sin prevención alguna contra vuestros aprecios y grados que ya pasé en ayeres que padecí e hice a los demás padecer. Elevad sí, vuestro pensamiento a regiones más puras, de las que por serlo absorberéis otro orden de aspiraciones más desmaterializadas, y entonces vuestro lenguaje en la vida de relación en general, se hará más dulce, más suave, más humilde, y hasta podrá llegar un momento que aceptéis la verdad de Sócrates cuando afirmaba casi al final de su gloriosa existencia cárnica, que sólo sabía que no sabía nada. Cuando el hombre en la carne de este mundo tan vibratorio pasional, consigue ya vivir un algo la vida, como Máxima os apunta en estos sus míseros, pero sinceros renglones, ya no sostiene polémicas con voluntad alguna, porque consciente de su gran ignorancia dentro de la gran sabiduría, sabe resignarse, sabe respetar, y por lo tanto sabe un algo también enmudecer. Pues bien, queridos hermanos unos, Máxima os pide de nuevo perdón por su grito, su ruego y petición. No repliquéis airados a quien con amor os llama a un mejor vivir, pero si así fuere, Máxima se sabrá acordar que Dios por amor crea a las almas, les da cuerpos, les da mundos-moradas, les da de continuo asistencia, iluminación y toda clase de facilidad, pero si a pesar de lo relatado y de lo silenciado, que por cierto es lo más, el hombre o la mujer, se rebela, le niega o le blasfema, Dios, siendo Dios, y precisamente por ser Dios, sabe respetar a aquel triste estado de envolvimiento, respetando así su propia obra, o sea el libre albedrío que a sus almas dió, y además porque no ignora Quien nada puede ignorar, que en la Eternidad, las leyes creadas de Evolución y Transformación, irán siendo las fuerzas reguladoras y transformadoras de todo formado erróneo aprecio o idealidad.

También a los otros Máxima se dirige con igual fraternal amor, para decirles únicamente: Aspirantes a naturistas como yo, y cada uno en su grado alcanzado dentro la faceta del Naturismo integral. La verdad absoluta en ningún terráqueo puede estar, ya que ésta pertenece a Dios. Así, pues, todos nuestros aprecios formados dentro el Naturismo de hoy, son solamente ramas de un árbol central, ramas que al igual que les ocurre a los árboles verdaderos, cuando han cumplido su misión, se caen solas del árbol en el que por cierto cumplieron con un su deber de acuerdo con su grado de vitalidad alcanzada, etc. ¿Acaso en la Naturaleza se necesitan podadores, para que los árboles alcancen longevidades insospechadas hoy para los pretendidos sabios jardineros, etc., técnicos sobre la vegetación? Entonces mi ruego a vosotros os viene a decir, que aparte de lo que se desprenda del ruego dirigido a los primeros que os pueda interesar, queráis estudiar si en vez de polémicas, que en el fondo de nada práctico por las mismas se podrá cosechar, como no sea fanatizar más todavía a los que padezcan ya esta pobre enfermedad, hacia los hombres o hacia las ideas o sistemas, y además cosechar y avivar las grandes leyes de violencias, siempre generadoras de la antipatía, odio y rencor, cuando las cosas no pasan a mayor... ¿no sería mejor, os dice la pobre Máxima, la mínima naturista que en la tierra pueda haber quizá, no quererse enterar de lo que escriban o digan aquellos pobres seres que mojan la pluma en vez de tinta en suciedad, reveladora exacta siempre del grado moral en que desarrollan su actividad, y por lo tanto sin desamor, respetándolos, para no colocarse al mismo pobre nivel, enmudecer en un sentido, haciéndoles el vacío a su tris-



Cantera en un bosque de Moncada. Familia G... del Cenáculo.

te decir y actuar, pero a la vez y dando satisfacción al grado alcanzado por cada uno de por sí, ir escribiendo, organizando conferencias, mitines, charlas individuales y colectivas, ir fundando periódicos naturistas verdaderos en los que la polémica se haya desterrado ya, y en los que se usen solamente aquellos procederes que vengan a romper todos cuantos moldes, rutinas y prácticas indebidas han practicado los demás, para que en todas partes, por oral o por escrito, resplandezca la relativa verdad alcanzada, en forma de argumentación que se pueda controlar, y ello siempre con respeto, con suavidad, con amor, con alegría, en suma, con Naturalidad?

Al llegar aquí la Máxima un algo se conmueve y avergüenza al acordarse de su insignificancia y falta en absoluto de personalidad para hacerse respetar y absolver de los unos y también de los demás, se refugia en el pobre pabellón de su sano y buen deseo, para deciros a todos: ¿Verdad hermanos míos, que me sabréis perdonar?

MÁXIMA

mínima aprendiza naturista.

> El desnudismo no es moral ni inmoral, es una cosa natural.
>
> Sentencia del Tribunal de Justicia de Ginebra (Suiza)

NUESTRAS EXCURSIONES

La anunciada para celebrar el día 8 del actual, a la fuente del Pastor organizando billete colectivo, debido a la inclemencia del tiempo, quedó modificada en el sentido de no utilizar dicho billete, y limitarla los que a la misma asistimos hasta allá las cuatro de la tarde, con el fin de que unidos a las voluntades que no asistieron, celebrar la sesión en el local social a la hora acostumbrada.

No obstante el peligro inminente de padecer un aguacero, los excursionistas tomamos el sol, dimos cuenta de los manjares en plena Natura, se hicieron fotografías de desnudismo y de grupo total de excursionistas (unos 50) vestidos. Tratándose de excursiones del Cenáculo, no hay que decir que aparte el recelo que se sufrió por lo que a la postre podía el tiempo dar de sí, reinó entre todos la más sincera fraternidad y franca alegría. Al llegar a Barcelona y hallándose entre Paseo de Gracia y calle de Provenza, se encontraron detenidos los excursionistas por la fuerte tormenta que descargó, y que les obligó a buscar refugio. Cuando por fin pudieron dirigirse al local social, ya en el mismo organizaron una charla naturista, que no detallamos por ir publicada en otra parte de este número su detallada reseña.



En la Fuente del Alba. Excursionistas del Cenáculo en traje esportivo (Agosto 1929)

DE INTERÉS PARA TODOS

Correspondiendo al favor con que el público ha acogido la aparición de MACROCOSMO, lo que ha determinado que desde el segundo número hayamos tenido que aumentar la tirada, desde el próximo número MACROCOSMO mejorará todavía su presentación con unas nuevas y artísticas cubiertas y cabeceras interiores de estilo cubista, que irá alternando con las primeras que por cierto tanto y a tantos han gustado.

También debido al aumento en el costo de la impresión (un 40 por 100) y al cuantioso dispendio que representa la mejora anunciada, desde el próximo número MACROCOSMO se venderá a 60 céntimos el ejemplar, y las condiciones de suscripción serán: En Barcelona, medio año, 4 ptas.; un año, 7. Provincias y América, medio año, 4'50; un año, 8. Demás países: medio año, 5; un año, 9. Pago siempre anticipado. Paquetes de 10 ejemplares, 5 pesetas; íd. de 25 ejemplares, 13 pesetas.

> Nacer, morir, renacer y progresar siempre, esta es la Ley.
>
> ALLAN KARDEC

EDISON HA HABLADO

Según el *Chicago Tribune*, el señor Miller Reese Hutchinson, que, durante muchos años, fué ingeniero jefe de Tomás Edison, acaba de declarar que ha tenido ocasión de hablar varias veces con el célebre inventor después de su muerte.

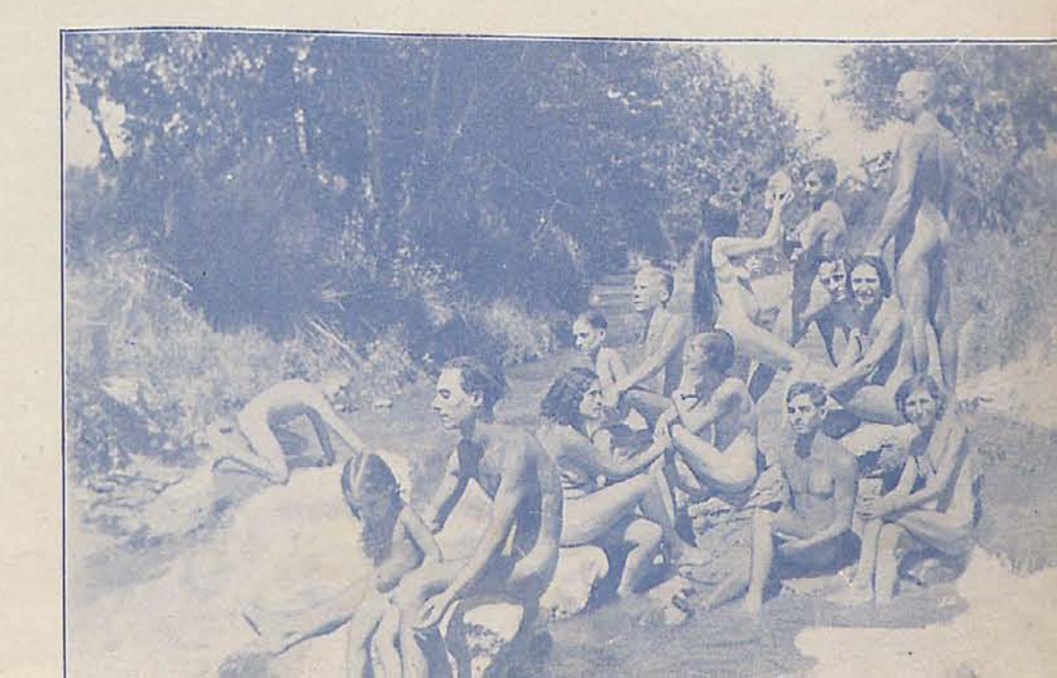
El señor Hutchinson, sin ser del todo espiritualista, se interesa profundamente por nuestros asuntos.

La primera vez que entró en comunicación con Edison, fué en Nueva York, en casa de un renombrado financiero en unión de varios amigos y de un médium: «...Pues bien, Hutch (como familiarmente le llamaba), he revisado mis ideas respecto a la existencia después de la muerte; héme aquí al otro lado de la orilla, pero no sé adónde iré.»

Hutchinson agrega que, con insistencia, le rogó Edison que hiciese todo lo posible para perfeccionar los medios de comunicación con el Más Allá; dijo que con él tuvo otra conversación y obtuvo un disco de gramófono, cuya voz es la misma de Edison.

(De *La Luz del Porvenir*, de Barcelona).

En Llisá de Munt. Grupo desnudista del Cenáculo. (Junio 1933).



MUY IMPORTANTE CHARLA TRIPODE NATURISTA EN NUESTRO CENÁCULO

El dia 8 de los corrientes, a las siete de la tarde, y al regresar los excursionistas de la fuente del Pastor de La Floresta, aprovechando la asistencia entre los excursionistas del médico naturista, Honorio Gimeno, se improvisó en el local del Cenáculo, una charla naturista, en la que usaron de la palabra, dicho facultativo y los hermanos Roger, y presidente. Sin previo programa, y por aquel momento, asiento presidencial, concediendo acto seguido la palabra al hermano Roger.

Usa dicho hermano de la palabra, y con tanta facilidad como naturalidad, explica al auditorio su sentir de aquel instante de hermosa improvisación, en el desarrollo de la cual intercaló por cierto momentos por él vividos y padecidos, que, dijo, le hacían comprender el porqué tantos enfer-



Nudistas del Cenáculo en pleno forcejeo en la cantera de la fuente «Avellaners» (Moncada). Junio, 1933.

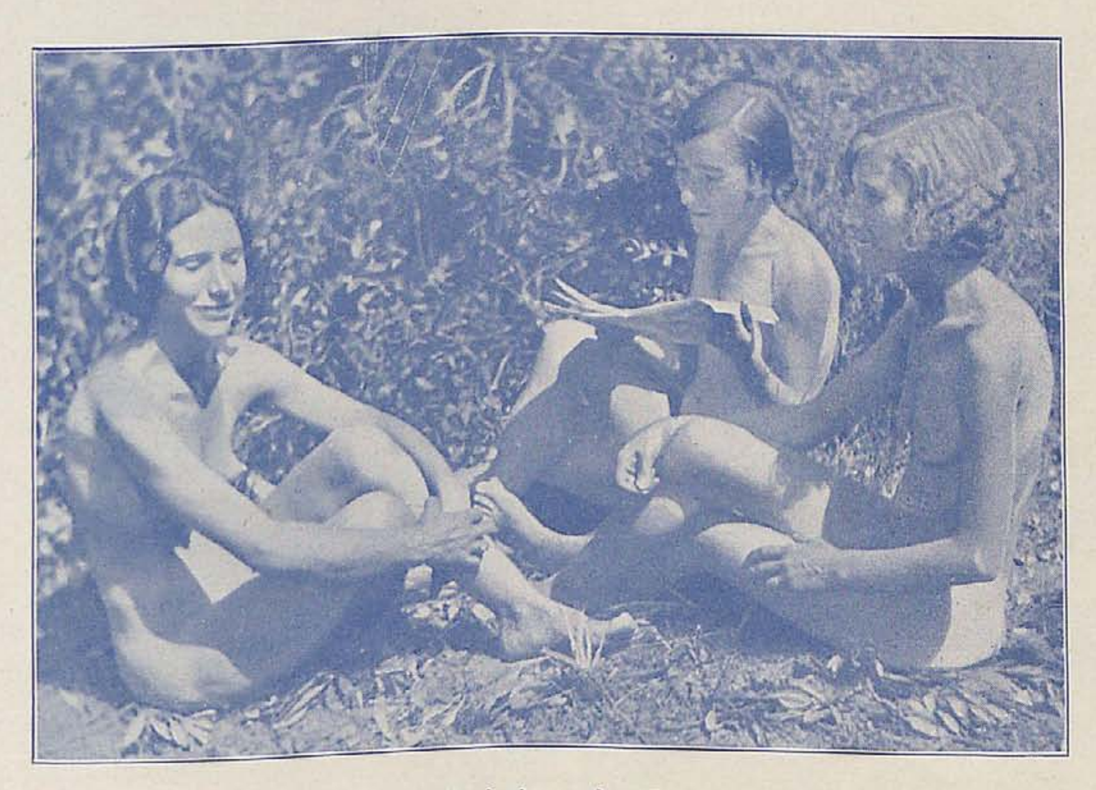
tanto sin ponerse de acuerdo ni anunciar tema ninguno determinado, se obtuvo un expléndido resultado con lo charlado, no solamente por la importancia de los temas desarrollados, sí que también por la trascendencia que marcó la charla para el porvenir.

Presidiendo nuestro hermano director en la carne, y ocupando las laterales de la presidencia los otros oradores citados, declaró la presidencia abierta la sesión, manifestando al auditorio que aprovechando la presencia del amigo Gimeno habían improvisado una charla naturista en la que intervendrían las tres voluntades que ocupaban en mos que ingresan en las prácticas naturistas, se acobardan y vuelven atrás. Se extiende en varias y verídicas demostraciones de las bondades del Naturismo cuando se practica en verdad limpio de todo fanatismo ni remolque ajeno, y terminó exhortando a los presentes a perseverar los unos en lo ya comenzado, a decidirse a los todavía no practicantes en tan salvadora práctica, y a todos en general a estudiar continuamente, para ir dominando las grandes excelencias de la vida natural.

Seguidamente usó de la palabra el amigo Gimeno, el que con su habitual sinceridad, declaró

que mucho le placía aquel momento y ambiente que tanto le convidaba a manifestar su sentir del instante en pleno lenguaje confidencial, y por tanto, que más que como a médico naturista iba a seguir su peroración como amigo sincero que de todos los presentes se sentía. Y, efectivamente en tal diapasón, fué desarrollando su charla repleta de sana doctrina naturista limpia de toda habilidad. En el curso de la misma, abundaron los conceptos elevadísimos, los consejos encaminados

A continuación parlamenta nuestro hermano presidente, el que empieza manifestando lo que se goza al escuchar la afirmación de aquellos conceptos con los que uno está identificado. Con relación a lo afirmado por el primer orador, cuanto a sufrimientos, dice que al escucharle no podía por menos de acordarse de su caso último de grave gangrena padecido, que resistió sin usar de analgésico alguno, y sí solamente pidiéndole fuerzas a Dios para poderlo resistir, luego de haber



Leyendo y escuchando. Hermanas del Cenáculo en pleno bosque, en La Floresta. Agosto, 1933

a que cada oyente se capacite para un mañana presente naturista, que le liberte de la tutela facultativa a cada instante, y una exposición de causas y motivos determinativos de la enfermedad. Culminó su sustanciosa charla con la afirmación de que el verdadero naturista, debe aspirar a suprimir al médico naturista inclusive, por haberse puesto en condiciones, por su estudio incesante teórico y práctico del verdadero Naturismo, de las verdaderas necesidades de su cuerpo cuales son y por tanto saber como lo debe tratar, cuidar y conservar, consiguiéndose entonces la cristalización del hermoso ideal de haberse regenerado la humanidad por medio del Naturismo.

puesto en tensión su máxima voluntad y después de haberse extendido un algo en consideraciones explicativas de su caso citado, y de haber glosado otros conceptos también del hermano Roger, pasa a referirse a otros expuestos por el amigo Gimeno, entre ellos al caso expuesto de aquella oveja pariendo en plena Natura sin dolor, que le recordó exactamente el presenciado por él de una cabra, indoloro evidentemente también, y que a pesar de los muchos años transcurridos desde que lo presenció, jamás lo ha perdido de la memoria, como lo demuestra el hecho de que así que se ha tocado el tema lo ha recordado como si lo estuviese viendo. Cree como el segundo orador,

que la mujer parirá también sin dolor ni complicaciones peligrosas, cuando quiera, o sea cuando se reintegre a vivir la Vida dentro de las reglas de Natura y nada más. Y luego de remarcar algunos otros conceptos vertidos por el segundo orador, se detiene especialmente a remarcar la grandísima importancia que tiene el que un médico naturista, pueda ya sentir hoy día al Naturismo lo suficiente elevadamente, para desear y por lo tanto aconsejar, que la humanidad debe ya empezar a esforzarse para poder llegar a la consecución de suprimir a los médicos incluso naturistas. También afirma que el que así tiene la suerte de ya pensar, sentir y públicamente afirmar, siendo médico naturista, debe considerársele como a un evidente precursor de lo que acercándose va. Añade que del estudio que va realizando del disertar y del practicar de los llamados médicos naturistas, va sacando el convencimiento de que la mayoría de ellos no pasarán ya de hasta donde han llegado hoy, pero que en cambio ve acercarse una nueva generación de médicos naturistas, que así se titularán, y así practicarán, en el comer, beber, vestir, o mejor desnudar, como también sabrán ya huir de todos los convencionalismos al uso, para ir rompiendo moldes y rutinas en beneficio de toda la paciente humanidad. Termina congratulándose sinceramente del resultado tan positivo que aprecia se acaba de conseguir con la charla-trípode que va a terminar, y de la que está seguro, afirma, se habrán de cosechar eficaces frutos, quizá a mucho no tardar.

Ya cerrada la sesión, el entusiasmo entre los presentes se evidenció claramente, pudiendo fácilmente hacerse cargo por la tónica de los comentarios, que todos esperaban ópimos resultados para el Naturismo en general, y el catalán en particular, dado el curso de los acontecimientos que claramente va marcando la realidad. Así sea, dice en nombre de muchos, pero muchos...

PETRONIO

Las frutas y los cereales componen el mejor régimen para la salud y la enfermedad.

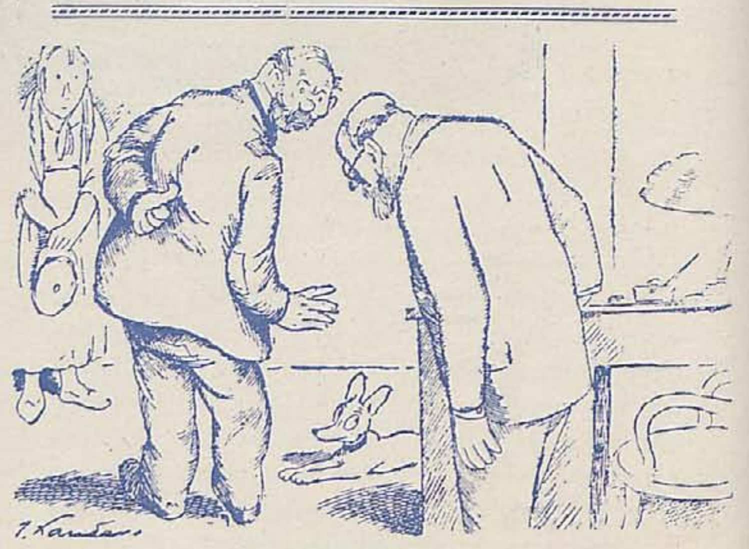
Dra. STOCHMAN

La Medicación fundamental

«La alimentación bien regulada es el factor principal del estado de salud. La alimentación viciosa es la causa dominante de las enfermedades. La dietética debe constituir la medicación fundamental, lo mismo en las enfermedades agudas como en las afecciones crónicas. La alimentación fisiológica y bien individualizada posee, en efecto, virtudes curativas extraordinarias. Lo propio de la dietética naturista, es de saber utilizar los alimentos a la manera de medicamentos. La ciencia del régimen y el arte de la maniobra alimentaria constituyen, pues, lo esencial de la terapéutica naturista.

Cuando se sabe adaptar la alimentación correctamente a la etapa de enfermedad, a las capacidades y a las incapacidades metabólicas electivas de cada sujeto, a las categorías de apetito, a los estados fisiológicos, a los gustos lícitos del presupuesto orgánico, a las edades, a los sexos, a las razas, a las circunstancias exteriores del clima, de la estación, del año y de los ritmos solares, se posee una potencia terapéutica incomparable.

P. C. médico naturista francés



ENFERMEDAD RARA

—Pues que tengo "oservao" que cuando me sale trabajo, me sale ahí un hueso que no me deja...

—¿Y esto le ocurre a las pocas horas de trabajar?

—¡Quiá! ¡En cuanto me avisan!

(De «Helios», de Valencia)

TRANSCRIPCIONES



El problema del pan y la alimentación humana

Ningún problema más importante para el hombre civilizado, de raza blanca, que la obtención del mejor pan. En efecto, el pan ha llegado a constituir en la actualidad, especialmente entre los países latinos y eslavos, el alimento esencial. En muchas partes constituye las 3/5 partes de la alimentación, especialmente en Francia, España e Italia, Polonia y Rusia, en la Argentina, donde predomine la emigración de tales países, el pan constituye también una parte importante de la diaria alimentación.

Antiguamente el trigo era molido más bien groseramente por muelas de piedra y el pan era negro, siendo fabricado con todos los elementos del grano de trigo. A medida que se fueron perfeccionando los procedimientos modernos de molienda a cilindros, se seleccionaron cada vez más las harinas para llegar a la elaboración del pan, como hoy se fabrica con «harina flor», o «de primera».

Pero he aquí que, en los últimos años, se ha iniciado de parte de numerosos higienistas y biólogos una campaña contra el pan blanco al que se acusa, en primer lugar, de ser causa principal del extreñimiento, por la falta de celulosa que lo caracteriza. Además, se le acusa de ser alimento notablemente incompleto, por la falta de ciertas sales contenidas en las partes inutilizadas, y sin embargo esenciáles para el desarróllo de los huesos y el equilibrio nervioso y mental. Una comisión encargada de averiguar las causas de la degeneración en Inglaterra, llegó a la conclusión que: «UNA DE LAS CAUSAS PRINCIPALES HA SIDO LA SUPLANTACION DEL PAN NEGRO POR EL BLANCO». Por otra parte, las investigaciones recientes de la SOCIEDAD DE BIOLOGIA, de París, instituída durante la guerra para resolver los «Problemas científicos de la Alimentación», llegó a análogas conclusiones. Los doctores Lapicque y Richet reconocieron que el valor nutritivo del afrecho es dos veces mayor que el de la harina blanca, pues un kilo de afrecho puede dar al organismo todavía 2000 calorías...



Juan Esteve Dulin
Director de «¡Vivir!» de Buenos Aires (Argentina)

Pero veamos rápidamente cuál es la contextura de un grano de trigo. Puede dividirse en tres partes esenciales: 1.°: La parte cortical, en la que hay que distinguir el afrecho, resíduo de la molienda, con la envoltura exterior, que no se obtiene nunca al estado puro. Es bajo esta parte cortical que se encuentra la capa espesa de células proteicas, llamadas «aleuronas», mezcla de substancias fuertemente azoadas diastaseadas, aceitosas

e hidrocarbonadas. Pues bien, todas estas substancias tan preciosas, se conservan adheridas al afrecho y, por lo tanto, no se encuentran en el pan blanco. Basta decir que un kilo de trigo contiene 17 gramos de materias minerales y 8 gramos de ácido fosfórico, mientras que un kilo de harina groseramente cernida sólo contiene 5,50 gramos de sales y 2,50 ác. fosfórico.

2.° La parte central del grano de trigo es casi exclusivamente formada por células poliédricas, llenas de granos de almidón. Es la que produce más calorías, pero es menos dinamógena y nutritiva. Es esta la parte que forma la harina blanca.

3.° El «GERMEN», colocado a la base del grano, entre sus dos lóbulos, es la parte más interesante, por ser de ahí que salen las raicillas al germinar el grano. Es la parte más rica en diastasas, en principios nutritivos estimulantes y sobre todo en energía vital condensada. También falta esta parte del trigo en la harina blanca. Hay para ello, además, una razón de orden comercial, puesto que es precisamente a la ausencia de esta parte en la harina blanca que se debe la posibilidad de conservar mucho tiempo las harinas, cosa imposible con la harina integral, o «de Graham», que se apolilla pronto, habiendo por ello la necesidad de tenerla siempre fresca.

Como es notorio, se va usando a cada vez más el pan integral en esta capital, como reacción contra la tan generalizada constipación o extreñimiento, que el Pan Integral combate en general eficazmente. Quiero insistir, sin embargo, en que se ha encarado el asunto en un aspecto demasiado unilateral, resultando así el pan de Graham, en el criterio de la mayoría de la gente, una especie de «remedio» (1) en lugar de ser, como debiera, el PAN NATURAL E HIGIENICO de toda persona que no sólo desea curarse, sino que también «EVITAR DE ENFERMARSE».

Para ello sería necesario que el pan integral poseyera varias cualidades que, por no haber sido considerado bajo este aspecto, le faltan en mucho del pan «negro» que se expende en las panaderías de Buenos Aires.

(1) Este criterio ha determinado algunos panaderos, según tengo oído decir, a mezclar hasta «sal inglesa» en el pan para hacerlo «más laxante», transformando así ese alimento fundamental en una droga lo que justificaría la intervención hasta de las autoridades sanitarias.

En primer lugar, tendría que ser molido directamente (1) y panificado lo más rápidamente posible (nunca más de una semana después de molido, pues el aroma del pan depende que la harina esté recién molida). El mezclar, por ejemplo, harina blanca con afrecho no se puede llamar harina integral...

En segundo lugar, tiene que ser el pan integral debidamente cocido, siendo un grave inconveniente del mismo, para los estómagos débiles sobre todo, la cocción insuficiente (2). Para esto, es de lo más recomendable el pan tostado, o «dextrin», o pan «sin miga», las galletas y grisinis, galletitas y bizcochos, etc.

Bueno es, sin embargo, que sea cocido el pan a horno más bien de calor moderado, para evitar la desvitaminización completa del pan.

Además, para que el pan integral sea realmente accesible a todo el mundo y no solamente a los «extreñidos», sería conveniente elaborar «pan gris», que correspondería a lo que los franceses llaman «pain bis», compuesto de todos los elementos nutritivos del grano de trigo, cernido al 80 o/o, sin el afrecho grueso. Esta clase de pan resulta mucho más sabroso que el pan común y no tiene los inconvenientes del pan negro con todo el afrecho, para mucha gente de intestinos más bien corrientes o delicados y susceptibles de irritarse por el afrecho demasiado grueso. Muchos niños y enfermos que no pueden adaptarse definitivamente al pan integral, con el afrecho grueso, se adaptan con mucho gusto al pan gris, o «bis», y estoy seguro que la panadería que se decide a elaborar en toda conciencia estas dos categorías de pan pondrá el broche de oro a una gran revolución dietética y habrá bien merecido de la Humanidad.

J. A. E. D.

(De ¡*Vivir*!, de Buenos Aires, R. A.).

(1) Se entiende sin pasar por los cilindros que, en los grandes molinos, separan automáticamente los diferentes sub-productos del trigo (afrecho, afrechillo, semita, harina, 0, 00 y 000, o harina especial), los que después, para obtener la harina del pan negro, suelen volverse a juntar. Esto, sin embargo, no es lo mismo y la verdadera harina de Graham debiera obtenerse directamente por simple molienda del grano limpio.

(2) Es verdad que el público en general, por falta de conocimiento suficiente en la materia, reclama el pan poco cocido y fresco, pero si se lo instruyera al respecto, y con un poco de empeño para regular la cocción, es perfectamente factible armonizar la higiene con los gustos, dentro de lo razonable.

De "Iniciales", de Barcelona

Las necesidades humanas tienen su origen en las criptas profundas del YO, y no son las leyes mezquinas de los hombres, ni sus teorías, ni sus partidos, ni sus programas, lo que ha de solucionar — o por lo menos definir — el problema de la vida. — M. L. de M.

* * *

La renuncia definitiva a la guerra para zanjar los conflictos humanos, se está considerando muy seriamente por las naciones del mundo. Es la cuestión candente del momento, y hay que resolverla. Todos vosotros podéis hacer algo para crear una atmósfera en que pueda prosperar este gran movimiento y llegar a una conclusión satisfactoria.

Todo pensamiento, pronto o tarde, se traduce en acto. Por eso el pensamiento es el poder más grande de que dispone el hombre. Y cuando es una gran masa de individuos la que coincide en un pensamiento determinado, su poder es tan inmenso que se hace absolutamente incontrastable.

El problema del mundo es el problema del individuo. Si el individuo está en paz, tiene felicidad, tolerancia y un intenso deseo de ayudar, entonces el problema del mundo, como tal, dejará de existir. La paz y la comprensión vendrán solamente cuando haya paz y comprensión en los corazones de los hombres. Si tenéis pensamientos de Amor y Paz, la guerra se hará imposible.

* * *

En política no hay izquierdas ni derechas, sólo hay estómagos.

* * *

El tabaco es un veneno activo. La nicotina obra sobre las vías respiratorias, sobre los bronquios, sobre los pulmones. El estómago sufre también los efectos de la intoxicación. Fumar es un vicio. No es una necesidad, ni siquiera un placer. Los hombres saben esto, pero no dejan de fumar. Se fuma por rutina o por placer de envenenarse lentamente.

* * *

Anuncia el cable que el 15 del pasado junio, el jefe supremo de la Iglesia católica, Pío XI, utilizó por primera vez el suntuoso y millonanezco tren especial que ha mandado construir para su uso particular. Su santidad humildísima efectuó un viaje breve: de la estación del Vaticano hasta la central de Roma.

Este áureo tren, que costó cerca de nueve millones de francos, forrado su interior con seda y damasco, con decoraciones de oro y marquetería de marfil, sólo realizó este breve viaje para después ocupar su lugar de reliquia histórica como exponente del lujo y esplendor de la Iglesia en 1933.

A propósito de esta regia y dorada carroza papal, su Santidad tuvo un sueño. Soñó que se aparecía un hombre extraño, alto, famélico, envuelto en una túnica blanca.

Fué un sueño edificante...

Fué así: Mientras el santo padre dormitaba plácidamente y su cabeza reclinada sobre las blancas y sedosas almohadas de plumas, un hombre alto, famélico, de mirada dulce pero penetrante y enérgica, envuelto en amplia túnica blanca, penetró en su dormitorio y encarándose con Pío XI, «abriendo su boca le habló diciendo»:

«No hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín corrompe, y donde ladrones minan y hurtan.»

Su Santidad oraba: ¡Dios mío! ¡Protégeme, no me abandones!

Y el hombre famélico continuó diciendo enérgico: «¿Por qué teméis, hombre de poca fe?»

«Porque donde estuviera vuestro tesoro, allí vuestro corazón.»

—¡Piedad, Señor! — musitó su Santidad.

Y el hombre de la mirada dulce, pero enérgica, indignado ya, le dijo:

«¡Insensato y ciego! ¡Santificáis el oro! ¡Ved ahí al hijo del hombre muriendo de frío bajo los puentes de Roma!

»He aquí vuestra casa (Vaticano, 11,000 habitaciones) os es dejada desierta.»

Y Jesús, que no era otro el misterioso visitante, desvanecióse tras el regio cortinaje de terciopelo rojo...—ZUM.

El ministro: Yo los gobierno a todos.

El militar: Yo los defiendo a todos.

El abogado: Yo abogo por todos.

El banquero: Yo los beneficio a todos.

El médico: Yo los curo a todos.

El clérigo: Yo los absuelvo a todos.

El trabajador: Y yo les doy de comer a todos estos sinvergüenzas.

El gran valor terapéutico del limón

1. El limón es la fruta que contiene más vitaminas.

2. Substituye, con gran ventaja, al vinagre en el aderezamiento de las ensaladas.

3. Neutraliza las toxinas como ningún otro alimento.

4. Tomando el jugo con agua caliente es el mejor medicamento contra el resfriado.

5. Estimula, de un modo especial, las funciones del hígado.

6 Es la fruta que tiene un poder antiséptico más fuerte.

7. Es diurético.

8. Es la fruta más oxidante.

9 Es la fruta que más ayuda a la solubilidad de los malos humores contenidos en el organismo.

10. Es el más fuerte depurativo.

11. Es un gran tónico para el organismo.

12. Por el ácido cítrico que contiene, es un gran estimulante de las funciones digestivas.

13. Es el mayor amigo del hígado; pues lo desintoxica y ayuda a su función hepática, como ningún otro alimento.

14. Es el mejor estimulante de las glándulas endocrinas y exocrinas.

15. Es la fruta más alcalinizante.

16. Es la fruta que mejor cura el reuma y demás manifestaciones artríticas.

17. Es la fruta que mejor neutraliza los ácidos del cuerpo, oxidándolos y eliminándolos.

18. El dolor de cabeza más rebelde, se cura con zumo de limón y agua templada, o simplemente fría.

19. Es el mejor dentrífico del mundo, oxida el sarro de la dentadura y la mantiene limpia.

20. Fluidifica, de un modo especial, las secreciones intestinales.

21. Es el mejor y más eficaz remedio contra el escorbuto.

22. Es astrigente.

23. Es el mejor remedio trófico contra las hemorragias internas, intestinales y hemorroidales.

24. Es el mejor desinfectante de toda clase de úlceras, aplicando el jugo puro, en forma de compresa.

25. Tomando jugo de limón con agua fresca y haciendo gárgaras con él, cura, de un modo singular, la difteria.

26. Normaliza las palpitaciones del corazón.

27. En fricciones a la piel, cura los escalofríos, permeabiliza la piel, la tonifica y desintoxica mucho mejor que los baños de sol y aire.

28. Las personas que no pueden sudar, tienen en el masaje de limón el mejor y más seguro remedio.

29. Frotando la piel antes y después de la vacuna, varias veces, impide por completo el contagio de la misma.

30. Los casos de diarrea y disentería curan rápidamente con zumo de limón tomado en agua.

31. Tomando abundante limón, frotando amenudo toda la piel con él, especialmente la parte interesada, y no comiendo por unos días, se cura cualquier infección producida por animales venenosos.

32. Puesto el limón, sin pelar, en maceración, en trozos y tomando esa agua, mata la Tenia, ayunando uno o dos días, y tomando de esa agua todo el día.

33. Combate las anginas, tomándolo y haciendo gárgaras.

34. Limpia la garganta y conserva la voz clara.

35. Es especial para el asma.

36. Es el mejor desinfectante en todos los casos de infección o gangrena, aplicándolo puro en forma de compresas, el jugo, y tomándolo abundante.

37. Es el mayor enemigo del cáncer y la sífilis.

38. Es especial contra las pecas.

39. Es especial en toda clase de inflamaciones especialmente del aparato digestivo.

40. En las fiebres infecciosas tomando cada hora el zumo de medio limón en un vaso de agua natural y no comiendo nada, obra milagrosamente.

41. Media hora antes de comer, tomando el zumo de medio limón, limpia el estómago, lo entona, es aperitivo y facilita las secreciones gástricas.



MALEDICENCIA-BENEVOLENCIA

Hay muchas formas de hacer asistencia, y una de las más benéficas es prestar asistencia mental. Quizá la mayoría de lectores no se haya fijado de lo mucho que puede hacer por la humanidad prestándole este gran auxilio.

Es vulgar, sobre todo entre personas de limitada instrucción, prejudicar inmenso a sus semejantes por las malas formas-pensamientos que crían, si bien no lo dicen, referente a los motivos que llevan X o Z — fulano o zutano — a obrar de esta o de aquella forma. Cree mucha gente que ejerce una gran caridad, porque descubrió una flaqueza o imperfección en cualquier hermano o hermana, y no la dice, y nota frecuentemente que se esfuerzan en callar y creen que ejercen una gran virtud, cuando en realidad practican uno de los peores errores: el de juzgar a sus semejantes. El verdadero cristiano debe rebuscar en su propia conciencia hasta lo más recóndito de su ser, y, pensando en el gran trabajo mundial que queda por hacer para que la felicidad sobre la tierra no sea una utopía, analizar en su plano mental en dónde empieza la maldad.

No cabe la menor duda que, en un cerebro normalmente constituído, no hay placer en pensar mal de nadie, pero como los malos pensamientos pululan en el espacio, se es muy frecuentemente atingido por ellos. El sér que desea no perjudicar, expulsa de sí inmediatamente toda idea nociva, para quien quiera que sea, no solamente porque nada debe querer saber de los pensamientos y sentimientos malos de los demás, sino que no debe dar cabida en su mente a cualquiera idea mala sin desarrollar y transformar en otras ideas buenas.

Estas infecciones mentales dan muchas veces al desgraciado, víctima de ellas, fuerza para practicar acciones que, sin el impulso del pensamiento ajeno no habría practicado a pesar de su gran flaqueza moral.

Por lo tanto, el primer gran paso de caridad, en el campo de la asistencia mental, es no dar nunca cabida a pensamientos venenosos y no pensar de los demás lo que no deseamos piensen de nosotros. El segundo es nunca repetir o hablar de cualquier hecho, del que se tenga conocimiento, si alguien ha de ser con ello perjudicado.

«Quien mal habla de sus semejantes, dice un gran discípulo, desobedece al divino Maestro.»

En esta breve frase todo queda dicho. Huelgan los comentarios.

---

42. En las indigestiones, obra de modo maravilloso.

43. En todos los casos de envenenamiento, es el mejor contraveneno trófico.

44. Las neuralgias se calman frotando fuertemente la parte interesada con abundante limón.

45. Dando fuertes masajes con el jugo, en la cabeza detiene la calvicie, etc., etc. El limón, de por sí solo, constituye una gran botica trófica.

El tercer pasó que podemos dar en la asistencia mental es cerrar los oídos. Quiere decir: No escuchar nada en contra de persona alguna.

Eso es muy desagradable para aquellos que sólo se entretienen murmurando de las vidas ajenas, pero se les obliga a buscar otros asuntos de conversación, sin que afecten a la reputación de los demás. Debemos *hablar verdad*, pero sin olvidar que *no todas las verdades se dicen* y que una verdad que se repite puede ser causa de los peores males. La palabra después de suelta, es peor que la piedra: no puede ser recogida y nadie puede saber en dónde termina su efecto.

El silencio es el gran medio de no tener que arrepentirnos.

La expulsión de todo pensamiento que no sea límpido es un deber en la escala del bien querer. Verdaderamente hasta aquí no se trata de hacer bien, pero sí únicamente de no hacer mal. Seguidamente es cuando viene el bien que podemos poner en práctica.

Escojamos, cada día, una persona que sepamos deprimida moralmente y enviémosle, de cuando en cuando, un pensamiento de afecto y ánimo.

No nos podemos imaginar la gran acción del pensamiento ajeno en nuestras mentes, ni las fuerzas que nos inculca para que todo lo aceptemos con calma y resignación.

Podrían citarse más de una docena de casos verificados, pero es preferible que cada uno verifique por sí mismo.

No tengamos ideas preconcebidas acerca de nadie.

Más vale ser ingenuo que malévolo, y benevolente que severo. Y cuando así no se proceda por el interés ajeno, que el propio interés nos recuerde que nuestras faltas serán juzgadas por el criterio de nuestra propia conciencia que, generalmente, sólo bien conocemos, cuando se refiere a los demás.

La perspicacia no es cualidad de envidiar, si no va acompañada del discernimiento.

No hay nadie absolutamente malo. Si los lectores entraran en el presidio y hablasen con los condenados a penas mayores, verían que todos ellos parecen excelentes personas. Fué un momento en que su razón se ofuscó por la bebida, por la ira o por influencias extrañas.

El motivo, son ellos generalmente los primeros en lamentarlo, lo que no admira, toda vez que sienten sus efectos; pero explicarlo no saben. Ellos *no pensaban, no deseaban, no querían*, pero se hallaron frente al hecho consumado, y rarísimas veces se aplauden de haberlo practicado.

Así nosotros, excelentes personas en la apariencia, cometemos horribles hechos, como el de cargar con la furia de nuestra reprobación las desgraciadas conciencias aplastadas ya por el peso de sus crímenes.

En el mundo todo es vibración y usando este conocimiento tan útil podemos hacer a la humanidad mucho bien y mucho mal.

¿Qué vergüenza es para un sér bueno, haber hecho un falso juicio de alguien. Y sin embargo, ¡cuántos juicios equivocados se hacen en las 24 horas de cada día! Nos horrorizamos en saber que cualquier ratero robe la bolsa a quien pasa y no medimos nuestra falta de meditación, que es mucho peor robar el crédito.

Procuremos, no las ocasiones de censurar, sino las de alabar y cuando nos vengan a murmurar de alguien, pongamos de relieve sus buenas cualidades y así los demás se verán obligados, poco a poco, a modificar sus apreciaciones.

Tengamos por cierto que ninguna de las personas con quien hablamos en el corto plazo de un día vinieron a nosotros o fuimos hacia ellas nada más que por casualidad.

Tendremos que darles o recibir de ellas las preciosas lecciones que el gran libro de la vida encierra.

No las olvidemos y tomemos de ellas benevolencia que venza y ahogue al negro vicio del murmurar.

Tengamos al corazón limpio de todo lo que es inferior, para que pueda bajar a él la luz del Espíritu Santo. Tal debe ser el deseo del verdadero cristiano.

Traducción del portugués

¡Cuántos enfermos hay en el mundo sepultados en los hospitales, comiendo carne y tomando drogas para morir, sin que el Sol y las frutas los regeneren y purifiquen la sangre!

A. de S., médico naturista portugués

"AMORES Y AMORÍOS"

Era un jardín sonriente,
era una tranquila fuente
de cristal.
Era a su borde asomada
una rosa inmaculada
del rosal.
Era un viejo jardinero
que cuidaba con esmero
del vergel.
Y era la rosa un tesoro
de más quilates que el oro
para él.
A la orilla de la fuente
un caballero pasó
y a la rosa dulcemente
de su tallo separó.
Y al notar el jardinero
que faltaba en el rosal,
cantaba así plañidero
receloso de su mal:
—Rosa, la más encendida
que por mi amor cultivada
siempre fué;
rosa la más delicada
la más fragante y pulida
que cuidé;
blanca estrella que del cielo,
curiosa de ver el suelo
resbaló;
a la que una mariposa
de mancharle temerosa
no llegó...
¿Quién te quiere? ¿Quién te llama?
¿Quién te llevó de la rama
que no estás en tu rosal?
¿Tu no sabes que es grosero
el mundo? ¿Qué es traicionero
el amor?
¿Que no se aprecia en la vida
la pura miel escondida
en la flor?
¿Bajo qué cielo caíste?
¿A quién tu tesoro diste
virginal?
¿En qué mano te deshojas?
¿Qué aliento quema tus hojas
infernal?
¿Quién te cuida con esmero
como el viejo jardinero
te cuidó?
¿Quién por tí sólo suspira?
¿Quién te quiere, quién te mira
como yo?
¿Quién te miente que te ama
con fe y con ternura igual?
¿Quién te llevó de la rama,
que no estás en tu rosal?
¿Por qué te fuistes tan pura
de otra vida a la ventura
o al dolor?
¿Qué faltaba a tu recreo?
¿Qué a tu inocente deseo
soñador?
¿En la fuente limpia y clara
espejo que te copiara
no te dí?
¿Los pájaros escondidos
no cantaban en sus nidos
para tí?
Cuando era el aire de fuego,
¿no refresqué con mi riego
tu calor?
¿No te dió mi trato amigo
en las heladas abrigo
protector?
¿Quién para sí te reclama,
te hará bien o te hará mal?
¿Quién te llevó de la rama
que no estás en tu rosal?
Así, un día y otro día,
entre espinas y entre flores,
el jardinero plañía,
imaginando dolores
desde aquel en que a la fuente
un caballero llegó
y a la rosa dulcemente
de su tallo separó.

S. y J. A. Q.

(*Leída en la fiesta celebrada en el Cenáculo el día 1 de enero.*)



El Angel de la Muerte y el de los Renacimientos (1)

En una fría noche del mes de enero y sin más claridad que la de un delgado novilunio acompañado de alguna que otra estrella, el ángel de la Muerte y el de los Renacimientos se encontraron en una población donde ambos tenían deberes que cumplir.

Las calles aparecían desiertas; el silencio era profundo; las casas dormían bajo el manto de nieve, y en la plaza, también dormía la fuente, ya que el agua cristalina de argentino murmullo convertido habíase en estalactitas de hielo.

En una de las gradas de la fuente, frente a dos casas contiguas, en algunas de cuyas ventanas se veía luz, fué el punto elegido por los ángeles. Barrida la nieve con las grandes alas, se sentaron uno junto al otro con la satisfacción de dos compañeros de trabajo en momento de asueto.

El ángel de la muerte aparecía tranquilo y meditabundo. Su hermosa faz marmórea, de dulzona mirada, ofrecíase orlada de espesos y sombríos bucles. Su aspecto exteriorizaba un algo misterioso a la par que augusto.

El ángel de los renacimientos era esbelto y vigoroso. Su rostro ovalado iluminábalo una mirada viva y escrutadora; todo su conjunto delataba intensa laboriosidad.

—¡Hermano! — dijo dirigiéndose al ángel de la muerte. — Nada de particular tiene que nuestra misión nos conduzca al mismo sitio a los dos: tú a llevarte un alma y yo a traerla. Pero sí es bien raro que ambos equivoquemos la hora, pues por lo visto he venido algo temprano esta noche.

—En cuanto a mí — respondió melancólicamente el ángel de la muerte —, no me sucedió tal. He llegado mucho antes que dieran las doce. El que venía a buscar cerníase sobre su lecho mirando sin comprender, el cadáver que abandonaba. Al querer llevármelo segando al efecto el último hilo de vida que aún le retenía, oí una explosión de dolor. El médico acababa de comprobar que el corazón cesaba de latir y los miembros de la familia que le rodeaban, suplicáronle devolviera la vida a su caro difunto. Sobrevino una escena que más de una vez he presenciado. ¡Ay!... El médico sacó de su bolsillo una ampollita de cristal, adaptó a ella un pequeño instrumento y con él dió luego una punzada al cuerpo abandonado. El efecto fué instantáneo. Como un rayo me fué el pobre hombre arrancado de mis brazos y proyectado en aquel cuerpo corrupto, envenenado por la enfermedad. Le ví como despertaba, vi su rostro contraído por un sufrimiento tremendo, gimiendo penosamente, mientras en torno suyo tenía lugar una explosión de alegría y reconocimiento. No tuve más remedio que retirarme. El desdichacho sufrirá algunas horas más, pues su destino tiene que cumplirse antes de que el alba venga a iluminar la nieve de las cercanías. Sus allegados le tenían por perdido, porque la ciencia de los hombres, al tenor de una Ciencia más elevada, así lo consideraba; mas ellos han preferido conservarlo unas cuantas horas prolongando de este modo su tormento.

—Los hombres son crueles — agregó el ángel de los renacimientos moviendo la cabeza.

—¡No, hermano! Son ignorantes e inconsecuentes. Me tienen miedo, temen a esta otra vida que no comprenden. ¡Cuántas y cuántas veces me invocan! ¡Cuántas veces los desesperados me llaman a grandes gritos y tan pronto como aparezco

(1) Del libro «Luz y tinieblas», de la hermana francesa A. B. Versión castellana de J. S. P.

se tapan los ojos con un gesto de terror y me ruegan les deje vivir todavía!... ¡Como si el abandonar este mundo físico fuese poner término a su existencia! ¡Ah! ¡Cuán insensatos son los humanos, hermano mío! Desde muy pequeños, en el regazo de sus madres, aprenden que su alma es inmortal; a diario se les enseña eso mismo en las iglesias y después obran a manera del que ignora todo cuanto se le había enseñado.

Cuando en apariencia pierden un miembro de su familia o un amigo... todo lo resuelven con sollozos, lamentos, despedidas, como si nunca más debieran volverse a ver. Se cubren de negro y se entrevistan con fúnebres semblantes.

Me tienen como a enemigo de la raza humana cuando precisamente soy todo lo contrario: soy su bienhechor... ya que soy quien cierra los ojos que vierten acerbas lágrimas; quien a los semblantes contraídos les pone el sello de la belleza suprema; quien de un hogar voluptuoso ajado por las enfermedades o por una vejez prematura libro al alma que ansía una vida nueva; quien vuelve a reunir a los que se habían perdido de vista... ¡Oh, qué alegría cuando se encuentran de nuevo en el más allá!... ¡La jubilosa acogida para el que penetra en otra esfera abierta a una vida más intensa!... ¡Oh, el regocijo de ver al fin sus ensueños mecidos por sublimes armonías! ¡Pobres ignorantes! Si lo que más miedo les da es el sufrimiento, ¿por qué temen tanto ese paso que les conduce a una vida mejor?... ¡Tras una corta parada en el valle de las sombras y de purificación, los seres que se han amado se verán por largo tiempo en la mansión de paz y beatitud!

El ángel de la muerte enmudeció lanzando un suspiro.

—Tu conclusión, hermano, es esta — dijo tomando la palabra el ángel de los renacimientos—: que la humanidad llora en donde debiera regocijarse. A lo que yo añado: «y se regocija donde precisamente debiera llorar».

Me hablas de aquellos que en su aflicción procuran retener a su lado el alma liberada sin pensar que prolongan su tormento. Hablas de los que te invocan y... que cogiéndote miedo, rehusan después seguirte al acudir a sus ruegos. Mas, ¿qué dirías de los que celebran alegremente la venida en su seno de un alma, que la reciben llenos de esperanza, con ensueños de gloria o de belleza? El retorno a la vida terrena debiera ser, sin embargo, motivo de dolorosas preocupaciones, ya que los hombres ignoran los misterios del porvenir que les está reservado. Y eso, que saben por experiencia, lo que es una vida terrestre... las luchas febriles que destrozan el cuerpo y el alma; el fardo, a veces aplastante, que rinde al que lo lleva: las decepciones crueles, el dolor de las separaciones, el tormento incesante que produce la vana porfía en pos de la dicha humana... tornadiza felicidad!... ¡Fugaz y engañoso espejismo!... El hombre sufre desde la cuna a la tumba... Maldice la vida y, sin embargo, se agarra a ella como un desesperado...

Aquí, el ángel de los renacimientos apartó un pliegue de su vestidura y mostró al ángel de la muerte un ser misérrimo adormecido con el sueño prenatal.

—Contempla, hermano, esta almita... un alma infantil en verdad, una vez que lleva consigo todos los gérmenes del vicio, todos los instintos pasionales. La ley de Justicia inmanente, según la cual el hombre cosecha aquello que sembró, hace que renazca en ese medio honrado. Los que van a ser sus padres, en un lejano pasado, faltáronle gravemente y faltaron a la ley de fraternidad. La retribución empieza ahora. Esta almita introducirá bajo ese techo la desunión y la discordia; hará verter amargas lágrimas, destrozará dos corazones que se amaban... y tal vez deje tras de sí las sangrientas huellas de un crimen...

¡Ah! ¡Cuánto no llorarían los que meciéndose en sueños dorados de tiernas ilusiones prepararon amorosamente la débil cuna que dará abrigo a su hijo! ¡Desdichada humanidad! ¡No ven la realidad, sino las apariencias! Se aferran sólo a las ilusiones del mundo perecedero y no a lo que se oculta tras lo ilusorio; miran sin ver; escuchan sin oir; marchan a tientas sin hallar su camino... no obstante tener ahí, envolviéndoles, la gran luz... en torno de ellos, elévanse armonías celestiales... pero tan inconscientes son a la luz que centellea como al cántico glorioso de esta Vida que no atinan a comprender.

—Hermano — dijo el ángel de la muerte con fría sonrisa —, son más dignos de lástima que de vituperio. No otra cosa merecen que indulgencia y compasión...

El reloj de la ciudad dió en este momento las campanadas de las cuatro.

Ha llegado la hora de cumplir nuestra misión— exclamó el ángel de los renacimientos, levantándose lentamente—. Hermano, ¿nos separaremos tan tristemente impresionados?

—¡No en verdad! — respondió el ángel de la muerte, levantándose igualmente y batiendo sus grandes alas. — ¡No!... Ya que una esperanza venturosa ilumina el porvenir... Vendrá un tiempo... distante... distante aún... que una nueva era se abrirá, y en ella mi ministerio dejará de cumplirse con protestas y entre gemidos y lágrimas; vendrá un tiempo que los ¡hosanna! acogerán mi entrada en las casas, donde grandes y chicos me tenderán sonrientes sus brazos, pues ya no seré considerado como «el rey del terror» y sí como amigo, como el supremo libertador. Y eso será debido a que en esa era nueva, gracias al conocimiento, el hombre se habrá convertido en sabio; habrá arrancado la venda que cubre sus ojos; sabrá que esa separación de la muerte es ilusoria; verá a los seres queridos con o sin sus envolturas de carne. «Y allí no habrá ni duelo, ni grito, ni dolor, pues las cosas primeras serán pasadas».

—En esa era nueva — dijo a su vez el ángel de los renacimientos, con voz vibrante —, sí en esa era, gracias al conocimiento adquirido, gracias al desenvolvimiento interior, el hombre leerá en sus vidas anteriores como en un libro abierto y podrá reparar, tanto por la fuerza de su pensamiento como por la pureza de su amor, las faltas que contra su prójimo cometiera en el pasado, y no atraerá a su medio más que seres purificados, amantes y armónicos. ¡Adiós, hermano! Es hora de que nos separemos.

Ejerce de libertador así como yo voy a ejercer de justiciero.

Los dos ángeles emprendieron el vuelo.

Momentos después fué turbado el silencio que reinaba en el barrio por los gritos y gemidos que partían de una ventana entreabierta... en tanto que el ángel de la muerte se elevaba por los aires llevando consigo un alma libertada.

Y en la casa inmediata una joven esposa mecía entre sus brazos un recién nacido, y, sonriente, decía al marido colgado cariñosamente a ella:

—¡Míralo! ¡Qué hermoso es nuestro hijo! ¿No te parece que se da un aire con el niño Jesús?

NOTICIARIO

Dejamos establecidos gustosamente el cambio con las revistas naturistas «Naturismo Eutrofológico», de Torrente (Valencia), y «Regeneración», de Barcelona, a la que rogamos se sirva mandarla a esta redacción, en vez de hacerlo al local social del Cenáculo como viene verificándolo.

* * *

MACROCOSMO acepta ofertas para corresponsales y representantes en todas partes, sean a los efectos de la venta o de la suscripción. Se dará preferencia al conceder los nombramientos, a aquellas voluntades que sintiendo alguno de los ideales nuestros, se ofrezcan desinteresadamente para dichos cargos.

* * *

En el momento de cerrar el presente número, recibimos dos notables artículos de nuestro hermano y colaborador M. R. D'A., del Brasil, que gustosos publicaremos oportunamente. Al agradecerle al hermano la labor remitida, mucho le agradecemos también el entusiasta y sincero saludo que dirige a MACROCOSMO, así como sus buenos deseos que bien puede suponer no quedará por nosotros el que cristalicen en una realidad.



Un aprendiz de espiritista. — Contestamos a su carta: Todo cuanto nos expone sobre el caso de expulsión de que ha sido usted víctima por la Directiva de un Centro que se titula espiritista, y lo que nos consulta sobre lo que piensa usted hacer para hacer valer su derecho y darles la lección que se merecen, etc., nos merece desde luego nuestro respeto, pero en nuestra manera de entender y sentir el Espiritismo, no le podemos dar a usted la razón, a pesar de no ignorar que, según y cómo, la tiene usted toda. Si el exabrupto de que usted ha sido víctima, de *juzgarle y castigarle* sin citarle primero para escuchar sus descargos como se hace incluso con los que la humanidad llama facinerosos, bandidos o criminales, lo hemos de considerar bajo el prisma de la justicia materialista, legalista, ordenancista, etc., desde luego tiene usted toda la razón, como la tiene en lo que afirma con relación a propósitos de acudir a la próxima sesión de Junta general que el Centro en cuestión celebre y en ella exponer el atropello para que la General arregle el desaguisado de la Directiva, de paso que exponga también todos aquellos extremos un algo delicados que indica, y que, desde luego, de ser ciertos como usted asegura, habrían de producir a la General honda sensación; tampoco podemos negarle la razón, cuando afirma que, para el caso de que los cuatro soldados y el cabo de los cabellos descoloridos ya, «que serán los únicos que asistirán a la parodia de Junta general», no le hicieran justicia, piensa acudir a los Tribunales de Justicia y ante ellos hablar muy claro... para que cada palo aguante su vela, etc. Bien, bien, repetimos que, materialmente hablando, no le podemos negar a usted la razón que le sobra, para ejercitar su derecho en tal terreno, pero... ya llegó nuestro pero, y éste dice, piensa, siente y obra siempre así:

Nosotros entendemos que los verdaderos aprendices de espiritista debemos ya pensar, sentir y, sobre todo, practicar, muy diferente de como lo verifica nuestra pobre y envuelta hermana humanidad, y aún cuando en los Estatutos sociales conste siempre el consabido artículo que faculta a la Directiva para expulsar a los socios que voluntariamente, moral y materialmente perjudicaren los intereses o marcha de la entidad, etc., jamás llegan a utilizarlo en contra de ningún asociado sea cual sea su actuación, pues sirviéndonos de los conocimientos recibidos durante muchos años por los hermanos de luz, sabemos perfectamente que cada árbol solamente puede dar su fruto que deberemos respetar, como nos gusta que se respete nuestro *pobre fruto*, y, al efecto, cuando nos encontramos con algún caso de posible aplicación, empezamos por fraternalmente relacionarnos con aquella voluntad que estimamos en nuestro pobre apreciar que obra envuelta en el error, y le exponemos sin criticarla, murmurarla, juzgarla, ni castigarla, nuestra verdad y en los puntos en la que la fundamentamos, para que de la exposición de la suya nazca la luz en donde se hallare en más proporción, ya que bien sabemos que en absoluto sólo se halla en Dios.

Si de aquella fraternal discusión no se ha conseguido que salga lo que la Directiva entiende que debía haber salido en bien de todos, le demostramos que, pudiendo expulsarle, no lo hacemos porque nos acordamos de que somos hermanos, de nuestros defectos también, y de las enseñanzas de Jesús al que aspiramos a imitar en lo que podamos hoy, pero que ante el imperativo categórico de tener que defender los intereses colectivos, la Directiva ha tomado los acuerdos que se le detallan, no solamente para defender los intereses morales o físicos, etc., según casos, sino también para evitarle a él que continue envolviéndose por tal motivo, seguros de que sino hoy la forma, mañana el alma, nos lo habrá de agradecer. Obrando en esta forma, jamás expulsamos ni perseguimos a socio alguno, y por practicar un algo así la doctrina del Cristo, ante Dios cumplimos con nuestro deber.

Así, estimado hermano, bien comprenderá que nuestro pobre consejo no ha de poder ser otro que

rogarle estudie mejor la agresión de que le han hecho a usted víctima, para ver si puede situarse en la práctica de la verdadera doctrina del Mártir, acordándose para ello de que no expulsó a la Madalena a pesar de la escoria social que era, que el acogerla con amor le valió la lluvia de calumnias e injurias que la humanidad contemporánea, no pudiendo comprenderle, le aplicó. De que dijo, más de una vez, que nadie de la tierra puede juzgar a su hermano, porque mal puede juzgar quien todavía es delincuente, y delincuentes lo somos todos los encarnados, seamos miembro o no de Directivas. De que en otros momentos afirmó, que hay que amar y protejer a los que nos persiguen y ultrajan, y para no ir citando todas las parábolas del Maestro de posible aplicación en su caso, le recordaremos también que en el Cenáculo de los doce que él formó a sabiendas de quienes elegía, había, entre los doce, como se demostró luego por sus hechos, uno tan incrédulo, que necesitó tocarle para poder creer en él..., otro que le negó varias veces a pesar de haber avisado de que alguno de sus discípulos le habría de negar; que entre los doce, nos lo sabemos de memoria, contado por ellos mismos en el Cenáculo «El Progreso del Alma», por mediumnidad parlante, vibraban de continuo la envidia, los celos, la murmuración y el desamor, como se demostró luego al desencarnar del Cristo y querer cumplir el encargo que del mismo recibieron, y, finalmente, que en el Cenáculo hubo también quien le traicionó, le vendió y le besó, para así dar la señal a los verdugos de cuál era la víctima, etc. Pues bien, a pesar de todo lo citado, Jesús no expulsó del Cenáculo a ninguno de sus discípulos, ni los juzgó, censuró, recriminó, ni castigó. Y al llegar aquí le decimos: compare usted el obrar de Jesús con el de la Directiva de ese Centro espiritista que nos cuenta, y pronto comprenderá quién de los dos ha practicado únicamente Espiritismo ante Dios en verdad.

Apiádese usted, pues, dice nuestro consejo, de quien todavía por la tierra y después de recibir muchos años lecciones espíritas, sólo sabe y puede inspirar su pensamientos y actos y sugerir los de los demás, en leyes de rencor, venganza e impulsividad, al enfrontarse alguna que otra vez por la tierra con la única verdad. Y eleve el pensamiento a Quien todo lo puede, para rogar de su infinita misericordia que ciertos ciegos por fin quieran ver, y ciertos sordos se decidan a escuchar.

Cuanto a la nota cómica que resulta del acuerdo de Junta que nos cuenta, de prohibirle a usted poner los pies en el local, que hace más de once años no ha pisado, pues bien, comprima la risa del hombre y apiádese también de los amanuenses de tan pobre y triste mentalidad.

Perdone, estimado hermano, si la falta de espacio y de tiempo no nos permite ser más extensos sobre el particular; reciba, con nuestro pobre consejo, el deseo de que Dios le guarde muchos años en lo físico y siempre en lo inmaterial.



Tip. Cosmos.—Urgel, 42. Teléf. 32457.—Barcelona